№4 (480) февраль 2015

АйБолит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000 рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Кедровые орешки сердцу полезны

Чай не только пьют, но и едят

ГУСИНЫЙ ЖИР ВМЕСТО ГОРЧИЧНИКОВ

Салат с брынзой укрепляет кости

Красота женщины — в блеске её глаз

Спешите делать добро

ЗАМЕТИЛИ СТАРУШКУ ТОЛЬКО ДВОЕ

72-летняя пенсионерка Нелли Иванова ехала на электричке из Ставрополя до станции Кавказская, но при проверке билетов контролер сочла, что Нелли Лазаревне, инвалиду II группы, не полагается купленный в кассе льготный билет. Без зазрения совести женщина высадила бабушку с поезда. Растерянная старушка оказалась на станции Александровская — одна, в незнакомой местности, под проливным дождем. А ведь пожилой пассажирке нужно было еще успеть пересесть на другую электричку. Мимо несчастной бабушки проходили люди, но заметили ее только два человека — транспортные полицейские, дежурившие на станции. Сержант Дмитрий Рогов и капитан Арнольд Григорян отвели Нелли Лазаревну в теплое место, накормили ее и купили за свои деньги билет на ближайшую электричку.

ОМСК — ГОРОД ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ

73-летнему Александру Пантелеевичу Белоусову из Омска неизвестные хулиганы сожгли старенький «Москвич». На нем пенсионер возил товары на продажу, пытаясь немного заработать, — маленькой пенсии не хватало. В социальной сети знакомый пенсионера рассказал эту грустную историю. Тогда на помощь пришли омичи. За неделю они собрали 70 тысяч рублей и купили дедушке «Ладу» почти в идеальном состоянии. Пенсионер до сих пор не верит своему счастью и благодарит всех людей, которые не остались в стороне.

■ НУЖНО ВСЕГДА УЛЫБАТЬСЯ. КОМУ-ТО ИСКРЕННЕ, КОМУ-ТО НАЗЛО!

■ У ВСЕХ ПРОБЛЕМ ОДНО НАЧАЛО: СИДЕЛА ЖЕНЩИНА, СКУЧАЛА...

Ёшкин кот!

● Скоро в Москве в специально отведенных местах официально разрешат просить милостыню людям, оказавшимся на улице из-за крайней нужды. Сейчас за это выписывают штраф до 500 рублей. За попрошайничество в других местах штраф увеличат до 5 тысяч рублей.

● В Курской области гражданам запретили фотографироваться группами. Медики считают это причиной вспышки педикулеза. Когда участники фотосессии соприкасаются головами, вши перепрыгивают с одного хозяина на другого. Многих людей эта новость заставила разве что улыбнуться — ведь во время поцелуев или танцев люди тоже соприкасаются головами.

● В Тюменской области участились случаи встречи медведей с человеком. Поэтому одна из компаний разработала баллончики с газом для защиты от зверей, созданные на основе перца. Новинка распыляет газ на 4-5 метров, стоит 550 рублей.

Новости

В КОРОВЬЕМ молоке китайские ученые нашли вещества, способные побороть рак желудка. Это открытие позволяет создать из молока противоопухолевое лекарство.

РОССИЙСКИЕ ученые испытывают препарат, который задерживает старение человеческого организма. Осталось доказать, насколько он безопасен, и люди смогут жить как минимум до 120 лет.

БОЛЬШИНСТВО мужчин и женщин изменяют партнерам из-за унаследованных от родителей генов. Причем женщины чаще становятся неверными. Об этом заявили австрийские ученые.

ЧИКАГСКИЕ исследователи установили, что хирургическое удаление миндалин и аденоидов у детей с апноэ (храп) смягчает течение астмы. Через год после операции на 30% снижаются симптомы этого заболевания.

В РОССИИ создан препарат «Цельгель» для заживления трофических язв. На его разработку ушло 14 лет исследований, а изобрела чудо-гель группа тюменских ученых. Препарат гарантирует практически 100%-ное заживление ран, не оставляя рубцов.

ЕВРОПЕЙСКИЕ врачи теперь не будут сидеть на приеме, общаясь с больными. Докторов собираются заменить автоматизированными системами самообслуживания, связанными с персональными компьютерами у пациентов.

КРАСНОЕ вино признано лекарством против прыщей. В нем обнаружено вещество, подавляющее развитие бактерий, которые вызывают угревую болезнь. Ученые близки к созданию нового мощного препарата против угрей на основе винограда.

В РОССИИ началась вторая фаза испытания вакцины против курения. Желающие бросить курить получат ее не раньше чем через 5 лет. Действие вакцины основано на выработке антител, которые будут блокировать никотин в крови до его попадания в мозг.

Как там, у них? *Учись и работай*

Нянька с сертификатом

■ КАЛИНИНГРАДСКИЙ ЯНТАРНЫЙ КОМБИНАТ ПЕРЕДАЛ САНАТОРИЮ «ТЕРЕМОК», ГДЕ ЛЕЧАТСЯ ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ, СТОЛЬКО ЯНТАРЯ, ЧТО ЕГО ХВАТИЛО НА ЦЕЛУЮ ЯНТАРНУЮ КОМНАТУ.

■ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ.

КАК АМЕРИКАНСКИЕ ПОДРОСТКИ ИЩУТ СВОЮ ПЕРВУЮ РАБОТУ? МИЛЛИОНЫ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ АТАКУЮТ КАФЕ, МАГАЗИНЫ И ФЕРМЫ С ПРОСЬБОЙ О РАБОТЕ: ИМ НУЖНЫ КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ.

По статистике, 80% американских подростков от 14 до 19 лет работают. С 13-14 лет в Америке можно работать официально, предварительно получив разрешение из школы. Но работодатели не любят связываться с малышней, потому что работать подростки должны не весь трудовой день: в школьные дни не более 3 часов в день, 8 часов во время каникул. Есть и другие ограничения. В парке аттракционов 14-15-летнему подростку не дадут управлять детской каруселью, но разрешат продавать воду или мыть гриль. Ребята могут косить газон соседям, выгуливать соседских собак, продавать газеты или стать нянькой. Няньки очень востребованы. Начинать присматривать за детьми можно с 13 лет, но многие родители все-таки выбирают нянь на пару годиков постарше. Труд этот хорошо оплачивается — около 10 долларов в час.

Устроиться на работу становится все труднее. Работы нынче не хватает даже взрослым и образованным. Трудоустроиться в кафе, пока тебе не исполнилось шестнадцать, практически невозможно. Только сеть по изготовлению фастфуда принимает на работу тех, кому исполнилось 14 с половиной лет и кто при этом отлично учится в школе (минимум хорошо), ходит в церковь, не красит волосы в синий цвет, одевается прилично. Иногда молодому человеку, который причесал волосы на косой пробор и застегнул рубашку на верхнюю пуговицу, так и говорят: «Ты выглядишь, как официант из «Чикфиля». Если исполняется шестнадцать, то перед молодым человеком открываются многие двери, но, не имея за плечами опыта другой работы, трудно убедить работодателя, что ты ответственный подросток. Даже спасателем в бассейн устроиться непросто, хоть если и плаваешь как рыба. Может не хватить малости, например: не прошел курсы по оказанию первой помощи, не получил официальный сертификат. Кстати, сертификат по оказанию первой помощи часто спрашивают не только у спасателей, но и у нянек.

В США выпускается лекарство «Обецалп». Основным его компонентом является сахар. В чем особенность этого лекарства? Прочитайте название наоборот.

С помощью родителей, соседей, знакомых можно устроиться в ресторан-столовую для пожилых людей и получить форменную одежду: черную жилетку, галстук-бабочку, белую рубашку. Платят по минимуму — 7 долларов в час, но подростки счастливы. Такая работа учит жизни, например, за столом часто сидела пожилая пара, а теперь сидит только леди — муж умер... Молодые люди понимают: случилась трагедия. Таким образом они учатся сочувствию и умению видеть и слышать других людей, даже тех, кто старше тебя на семьдесят лет.

Цифры и факты

■ 14 ИЗ 20 СОДЕРЖАЩИХСЯ В КОРОВЬЕМ МОЛОКЕ БЕЛКОВ — СИЛЬНЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕ ДВУХ ЛЕТ.

■ ЛЕКАРСТВЕННАЯ АЛЛЕРГИЯ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ У ЖЕНЩИН.

■ В 65% СЛУЧАЕВ АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ, ЕСЛИ ЕГО НЕ ЛЕЧИТЬ, ПЕРЕХОДИТ В БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ.

ВРАЧИ ЖЕВАЛИ ЛИСТЬЯ КОКИ

Листья коки использовали в хирургии задолго до того, как были открыты анестетические свойства кокаина. Правда, их жевали не пациенты, а хирурги для поддержания концентрации и бодрости при долгих операциях. Первым «пользователем» и сторонником кокаина стал один из самых известных врачей мира — Зигмунд Фрейд.

«ГРЯЗНАЯ» РАБОТА ХИРУРГА

В середине XIX века и во времена Шерлока Холмса хирургов, как людей, работающих руками, считали людьми низшего сорта. Обычных врачей во время визитов приглашали за семейный стол, а хирурги вынуждены были обедать со слугами — ведь они имели дело с травмами, зашивали раны, делали другую «грязную» работу. Работа же врачей была «чистой». Как правило, они только назначали лекарства. Лишь к 1890-м годам, когда хирурги стали заниматься общей практикой, отношение к ним изменилось.

Посади на крыше садик

Быстрая застройка городов приводит к тому, что парков, скверов и просто зеленых растений становится все меньше. Дети лишаются возможности поваляться на травке и сплести венок из цветов. Вьетнамские архитекторы построили детский сад с газонами прямо на крыше! Его плоская крыша превращена в газоны, которые можно не только засеять травой, но и разбить там грядки с овощами и ягодами. На занятиях воспитатели рассказывают малышам о том, как важно беречь природу, как правильно ухаживать за растениями.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не навреди

Травы помогают лишь вначале

Мне 49 лет. Пять лет назад стало повышаться давление, постоянно бросало то в жар, то в холод. Настои боярышника или черноплодки принимаю утром, а пустырник и другие травы — на ночь. Вначале эффект был потрясающий. Почти 2 года вообще не принимала лекарства. Но в последнее время давление снова повышается, и его приходится снижать таблетками. Очень не хочется зависеть от «химии». Может, есть простые методы оздоровления?

В. Изотова, Оренбург

ПРИЧИНА ГИПЕРТОНИИ — ЛИШНИЙ ВЕС

Полные люди страдают гипертонией в 3-4 раза чаще, чем те, чей вес в норме. Похудение приводит к нормализации или снижению цифр артериального давления. Поэтому первый шаг в борьбе с гипертонией — это низкокалорийная диета плюс физические нагрузки. Важно ограничить и количество соли (ее можно употреблять не больше щепотки в день). При необходимости пищу можно подсаливать специальной смесью с пониженным содержанием натрия.

БЕЗ ТАБЛЕТОК НЕ ОБОЙТИСЬ

Гипертонию невозможно вылечить раз и навсегда. Можно лишь улучшить свое состояние, в том числе и народными средствами. Но вообще гипертония всегда прогрессирует, поэтому то, что помогало раньше, может перестать оказывать действие. Это касается и таблеток, и трав, и упражнений. Кроме того, гипертония — серьезное заболевание. Она может привести к таким осложнениям, как инфаркт и инсульт. Поэтому главное — правильно лечиться. Лишь на самом первом этапе травы будут поддерживать давление в пределах нормы, затем приходится подключать лекарства.

Таблетки нужны не для того, чтобы сбивать повышенное давление, а для предупреждения его повышения. Их нужно принимать постоянно. Современные лекарства малотоксичны, поэтому бояться их не стоит. Ну а народные средства — важное дополнение к основному лечению. Лекарственные травы позволяют снизить дозы таблеток и стабилизировать давление.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ 1 СТАКАН КЛЮКВЫ ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ, ДОБАВЬТЕ 1 СТАКАН МЕДА. КОРИЦУ НА КОНЧИКЕ НОЖА И РАЗМЕШАЙТЕ. УТРОМ СЪЕДАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ, НЕ ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

КАКОЕ РАСТЕНИЕ ЦЕЛЕБНЕЕ

Все растения, которые перечислены в письме, используются при гипертонии. Синюха, сушеница и пустырник успокаивают, а черноплодная рябина и боярышник улучшают работу сердечной мышцы и сосудов. Нужно только учитывать, что синюха и сушеница ядовиты, поэтому их дозировку желательно согласовать с врачом. Можно применять и другие успокаивающие лекарственные травы: валериану, мелиссу, настойку пиона — они помогают стабилизировать артериальное давление, если человек неспокойно реагирует на стрессы. Не обязательно все лекарственные растения использовать по отдельности. Разрешаются и сборы из вышеперечисленных плюс травы, обладающие мочегонным действием.

ПОЛЕЗНА БЫСТРАЯ ХОДЬБА

Она хорошо стабилизирует давление. Но начинать надо с минимальной нагрузки, постепенно увеличивая ее. Частота пульса не должна превышать 130-150 ударов в минуту. Обычно его верхнюю границу рассчитывают по формуле «180 минус возраст в годах». Ходьба не должна сопровождаться сильной одышкой, слабостью и неприятными ощущениями в области сердца. Появление таких неприятностей — сигнал к уменьшению нагрузки и консультации специалиста.

КРИЗОВ НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ...

Лишь тщательно контролируя артериальное давление можно предупредить серьезные осложнения. Поэтому дома должен быть удобный и точный прибор для измерения давления. Даже если вы себя хорошо чувствуете, измеряйте давление дважды в день — утром и вечером. Только так можно понять, насколько эффективны таблетки и отвары лекарственных трав и нужно ли менять схему лечения.

Если лекарства выбраны верно, резких скачков давления и тяжелых кризов не бывает, а артериальное давление не поднимается выше 140/90 мм рт. ст. Из народных средств можно использовать калину и свекольный сок.

З. В. Пащенко,
терапевт,
врач высшей категории

На отдых — в Сибирь

В Красноярском крае лютый мороз, горожане кутаются в шарфы и надевают пуховики потеплее, а юные красавицы в купальниках позируют на снегу.

Так красотки показывают туристам, что в Сибири есть где отдыхать и необязательно куда-то уезжать. Красноярские и Ленские Столбы, Алтай, Байкал, Тыва, Енисей, Ергаки, различные заповедники и национальные парки — все они невероятно красивы и интересны. Главное — хорошо утеплиться, ведь сибиряки к холодам привыкшие, а остальным носы бы не отморозить!

При сильном кашле

* Измельчите 500 г очищенного репчатого лука, добавьте 2 ст. ложки меда, 400 г сахара и варите на слабом огне в 1 л воды 3 часа. Затем охладите, процедите. Храните в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимайте смесь теплой по 1 ст. ложке 6 раз в день.
* Намажьте грудную клетку смесью меда и растопленного нутряного козьего жира, взятых в равных количествах. Вотрите в кожу, оберните компрессной бумагой, поверх бумаги обвяжитесь старым пуховым платком.
* От кашля полезно есть лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом.
* При сильном затяжном кашле смешайте в равных частях по весу сахар со смолой сосны (живицей). Скатайте из смеси шарики размером с горошину, высушите их. Рассасывайте по 1 шарику 3 раза в день после еды.

Сварите репу и сделайте компресс

Хочу поделиться простым, но отлично помогающим рецептом при обострении подагры. Сварите репу, разотрите и кашицу прикладывайте в виде компресса к больным местам. Компрессы меняйте 3 раза в день. Опухоль и боль проходят буквально в первый же день. Только лечение на этом не прекращайте! Делайте компрессы только на ночь в течение 10 дней. И лекарства, назначенные врачом, тоже принимайте. Одно другому не мешает.

И. Н. Громова,
Пермский край

Анис вернёт голос

Однажды у меня пропал голос, спасло лишь одно народное средство (я кормила грудью, нельзя было принимать лекарства).

Надо влить в кастрюлю стакан воды, насыпать 0,5 стакана звездочек аниса, кипятить 15 минут. Анис выбросить, а отвар прогреть с 1/4 стакана меда. Затем влить туда 1 ст. ложку коньяка. Снять с огня, остудить и принимать это средство по 1 ст. ложке каждые 30 минут.

На следующий день голос ко мне вернулся.

А. П. Сойкина, Тверь

Тревожный сигнал — *Прикинь на себя*

Пора к врачу!

БИТЬ ТРЕВОГУ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА У ВАС ЧТО-ТО ГДЕ-ТО КОЛЬНУЛО, НЕ СТОИТ. ОДНАКО НЕКОТОРЫЕ СИГНАЛЫ ОРГАНИЗМА НУЖНО ПРИНИМАТЬ ОДНОЗНАЧНО.

1 **Острая мигренеподобная головная боль.** Возможно, это аневризма сосудов головного мозга. Если почувствовали внезапную и сильную головную боль, вызовите скорую помощь. Также должно насторожить головокружение, нарушение зрения, онемение лица. Как правило, если обнаружена аневризма, назначается хирургическое лечение.

2 **Зубная боль, которая будит по утрам.** Возможно, это бруксизм. От частого сжимания челюстей зуб воспаляется и стирается защитная эмаль. Чтобы этого избежать, сразу обратитесь к стоматологу. Защитить зубы поможет ночная капа. Ее изготавливают индивидуально и надевают ночью на верхние зубы.

3 **Тупая боль в области живота.** Возможно, это аппендицит. Если боль усиливается и постепенно переходит в правую часть живота, вызывайте скорую помощь. При диагнозе аппендицит его нужно удалять. Разрыв аппендикса опасен, вот почему так важно вовремя начать лечение.

4 **Боль в спине и жар.** Возможно, это инфекционное заболевание почек. Не думайте, что высокая температура и тошнота говорят только о нарушении пищеварения. Похожее состояние возникает, когда в почки попадают бактерии. При этом появляются боль в спине и болезненное мочеиспускание, но многих это даже не настораживает. А зря! При таких симптомах визит к врачу нельзя откладывать.

Если вечерами, сидя у телевизора, жевать лимонную корку, это облегчит работу сердца.

5 **Отек в области икры.** Возможно, это тромбоз глубоких вен. Иногда в области отека появляются боль и ощущение тепла. Советуем сразу обратиться к врачу. Ситуация может обостриться, если тромб увеличится в размерах, оторвется от стенки глубокой вены и попадает в легочную артерию. А это может привести к беде.

6 **Менструальные боли, которые не лечатся.** Возможно, это эндометриоз. Если болеутоляющие не помогают, вероятно, клетки эндометрия не отторгаются во время менструации (это норма), а разрастаются за пределами этого слоя. Эндометриоз часто становится причиной бесплодия. Ранняя диагностика позволяет обойтись длительной гормональной терапией без хирургического вмешательства.

7 **Боль между лопатками.** Возможно, это сердечный приступ. Около 30% людей, перенесших инфаркт миокарда, накануне не испытывали неприятного давления в грудной клетке. Поэтому, если вместе с болью между лопаток чувствуете боль в нижней челюсти, у вас одышка или учащенное сердцебиение, вызывайте скорую помощь.

На приёме у врача

Опишите вашу боль во всех подробностях:
* она острая, колющая, приглушенная, ноющая, жгучая;
* слабая, умеренная, сильная;
* место возникновения и перемещения;
* время и при каких условиях появляется или усиливается;
* как часто ощущаете боль.

Как там, у них?

Если чай не пить, можно заболеть

НА ТИБЕТЕ ТРИ БОЛЬШИЕ ПИАЛЫ ЧАЯ РАВНЫ 8 КМ ПУТИ.

Еще 5 тысячелетий назад люди заметили, что напиток, получающийся из залитых кипятком чайных листочков, благотворно влияет на здоровье. Лучшие сорта произрастают на плантациях в Шри-Ланке.

* Чайный куст необычайно долговечен, он может плодоносить более 100 лет.

* Не сразу люди поняли, что чай необходимо заваривать и пить. В то время, когда чай только завезли в Европу, на королевском приеме подали салат, сделанный из чайных листьев. Блюдо гости съели, ведь никто не желал показаться невежливым.

* В некоторых странах чай не только напиток, но и еда. В Бирме едят салат из квашеных листьев чая. В него добавляют чеснок, креветки, растительное масло.

* Чай с лимоном на Западе называют русским чаем.

* В зеленом чае содержится в 10 раз больше витамина С, чем в черном.

* Для правильного заваривания чая не подойдет как недокипевшая, так и повторно прокипяченная вода. Надо поймать момент, когда вода только-только начала бурлить.

* Раньше любители чая сдабривали его не сахаром, а... солью.

* Черный, зеленый, красный и желтый чаи получаются из одного и того же свежесобранного листа.

* Тибетцы пьют чай с 620 года и любят этот напиток настолько, что без него могут заболеть. Там даже сохранился способ измерения расстояния емкостями выпитого напитка: три больше пиалы чая равны 8 км пути.

БЕНЗИН ДОРОЖАЕТ, ПРОДУКТЫ ТОЖЕ. И ТОЛЬКО НА ЯХТЫ ЦЕНЫ СНИЗИЛИСЬ... РАДОСТЬ ПРИШЛА, ОТКУДА ЕЕ НЕ ЖДАЛИ!

Полезно для ног

* Чтобы избавиться от мозолей, смазывайте их млечным соком инжира обыкновенного. Или прикладывайте к мозоли внутреннюю поверхность разрезанного пополам плода. Процедуру делайте ежедневно на ночь.

* Мозоли можно удалить за 1-2 дня, накладывая свежую живицу любого хвойного дерева на предварительно распаренную мозоль. Ее заклеивают лейкопластырем и меняют через сутки.

* Мелко измельчите листья березы, залейте кипятком и прикладывайте в виде припарок к затвердевшим участкам кожи на 2-3 часа. Кожа размягчится, и мозоли можно будет безболезненно снять. Иногда достаточно бывает 2-3 процедур.

* От усталости ног вложите в носки лист подорожника и ходите полдня. Затем положите свежий лист и ходите до вечера — не почувствуете в ногах никакой усталости.

Бабушкины рецепты

ОСТЕОХОНДРОЗ? ПОМОГУТ ЛИМОНЫ И ПЕТРУШКА!

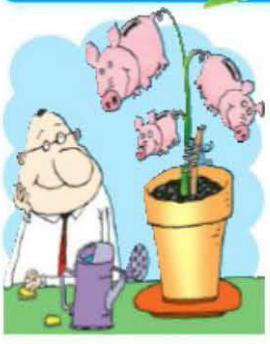
Натрите на терке по 250 г свежих кореньев петрушки и лимонов (вместе с кожурой, но без косточек). Добавьте в смесь 100 г измельченной зелени петрушки и залейте 300 г меда. Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 1 месяц без перерывов. Храните лекарство в холодильнике на нижней полке.

ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА ОТВАР ЛИСТЬЕВ ОРЕХА

Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных молодых листьев грецкого ореха в эмалированной посуде 0,5 л кипяченой воды, доведите до кипения и варите 15 минут на слабом огне. Снимите кастрюлю с плиты, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?

Смешайте 250 г медицинской желчи (продается в аптеке), 150 мл камфорного спирта и 3 измельченных стручка острого перца. Настаивайте в темном месте неделю и делайте компрессы. Держите их 2-6 часов — пока можете терпеть. Процедуру делайте ежедневно в течение 10 дней.



Есть такая болезнь — *Советы травника*

Атония кишечника

Давно страдаю от атонии кишечника. Подскажите, пожалуйста, какие-нибудь рецепты народной медицины, которые могут быстро помочь.

Е. С. Семенов, Архангельская обл.

Чтобы избавиться от атонии кишечника и постоянных запоров, попробуйте воспользоваться такими советами.

* Вместо слабительного поставьте вечером (через два часа после еды) клизму. А утром натощак выпейте 1-2 стакана холодной, но не ледяной воды со щепоткой обыкновенной соли. Через час, не раньше, можно завтракать. Так делайте каждый день, и постепенно желудок начнет работать сам. Тогда клизмы можно ставить реже, пока не дойдет до одной в 2 недели.

* Утром, еще лежа в постели, делайте такой массаж: обмотайте мокрой, холодной, хорошо выжатой тряпкой кисть правой руки и двигайте ею, не надавливая сильно, по правой стороне живота снизу вверх до ребра 5-10 раз. Потом несколько раз помассируйте левой рукой, тоже обмотанной мокрой тряпкой, левую сторону живота сверху вниз, чтобы протолкнуть кал из толстой кишки в прямую. Такие манипуляции повторите попеременно 3-4 раза. После массажа оденьтесь и немного погуляйте или просто походите дома, затем сядьте на унитаз и посидите спокойно, без потуг. Так делайте каждый день. Обычно сначала кишечник «молчит» — в этом случае оставьте его в покое до следующего дня и ни в коем случае не принимайте слабительного. На другой день массаж повторите, и постепенно кишечник сам начнет хорошо работать.

* В мае вырвите с корнем небольшой кустик подорожника, хорошо его обмойте, но не чистите ножом и сварите в 2 стаканах воды: кипятите 8-10 минут в эмалированной (не алюминиевой!) кастрюльке. Отвар выпейте в течение дня. Так делайте весь месяц. Это поможет желудку и кишечнику на целый год, а через год, опять в мае, повторите лечение.

Л. Д. Зорина, травник

Набит желудок под завязку

Сколько еды и напитков способен вместить желудок человека? Оказывается, невероятное количество.

В 2001 году в Сан-Паулу (Бразилия) участники чемпионата мира по борьбе сумо уничтожили все продуктовые запасы в городе! В одной только гостинице «Палас-Рояль» пятеро борцов за 2 дня съели 200 яиц, 50 кг мяса, 30 кг рыбы, 15 кг макарон и 10 кг риса. При 6-разовом питании каждый из них поглощал по 2-3 кг еды и 1,5 литра напитков за один присест. «Они кладут пирожные прямо в салат!» — изумлялись повара. Ничего удивительного: набивая суперкалорийной пищей пятилитровый желудок, 200-килограммовый борец сумо поддерживает спортивную форму.

Некоторые любители пива из Германии добиваются и не таких результатов: вливая в себя бесчетное количество кружек обожаемого напитка, они увеличивают объем желудка до 8 литров! Вот только таких истязаний желудок долго не выдержит — рано или поздно он напомнит о себе болью.

Не переедай!

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АППЕТИТА ПОЛЕЗЕН ЧАЙ ИЗ КУКУРУЗНЫХ РЫЛЕЦ. НАСТАИВАЙТЕ 130 Г КУКУРУЗНЫХ РЫЛЕЦ В 1 СТАКАНЕ КИПЯТКА В ТЕЧЕНИЕ 4-6 ЧАСОВ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ, КОГДА ОСОБЕННО ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ.

Сам себе доктор — *Сезонная проблема*

Лечим горло перекисью водорода

Полоскание горла раствором перекиси водорода дезинфицирует, уменьшает интоксикацию, очищает слизистую. Такое полоскание врачи назначают при ангине, фарингите, легких простудных заболеваниях.

КАК ПРИГОТОВИТЬ РАСТВОР ДЛЯ ПОЛОСКАНИЙ

Горло можно полоскать только разведенной в воде перекисью водорода. В 1/2 стакана воды добавляют 1 ст. ложку 3%-ной перекиси водорода. Есть еще один вариант: в 1 стакане воды растворяют 1 таблетку гидроперита. Полоскать больное горло надо 4-5 раз в день, но не чаще одного раза в 3 часа. После этой процедуры необходимо промыть полость рта и миндалины с помощью другого полоскания, например, обычной водой, слабым раствором соды, морской водой, отваром шалфея, слабым раствором марганца или настоем цветков ромашки.

БОРЕМСЯ С АНГИНОЙ

Тут без антибактериальных препаратов не обойтись, а полоскание горла раствором перекиси водорода будет лишь дополнением к основному лечению. Перекись хорошо очищает миндалины от налета и при ангине, и при тонзиллитах другого происхождения. Полоскать горло надо до исчезновения налета на воспаленных миндалинах. При гнойных воспалениях миндалин лечиться перекисью водорода можно не только полоская горло, но и смазывая сами железы более концентрированным раствором. Чтобы его приготовить, в 1/2 стакана теплой воды растворяют 3 ст. ложки перекиси. Смазывать миндалины надо быстро с помощью ватных палочек. Раствором такой же концентрации можно промокать железы при помощи ватных тампонов.

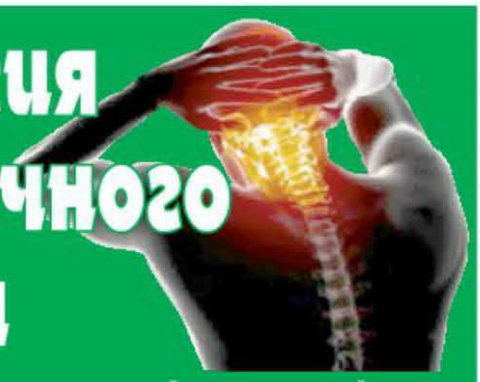
ОСТОРОЖНО!

Применяя для лечения перекись водорода, будьте осторожны. Она обладает высокой окислительной активностью, поэтому глотать ее не рекомендуется. Хоть и существуют рецепты, где в очень слабых концентрациях перекись водорода принимают внутрь, но эффективность такого лечения еще не доказана, а побочные эффекты не изучены. Поэтому перекись водорода нельзя использовать для полоскания горла маленьким детям. И еще: не стоит проводить процедуру чаще, чем рекомендовано.

Ю. А. Федулова, отоларинголог, врач I категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Невралгия затылочного нерва



ВРЯД ЛИ НАЙДЕТСЯ ХОТЯ БЫ ОДИН ЧЕЛОВЕК НА НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ, КОТОРЫЙ НИКОГДА В ЖИЗНИ НЕ ИСПЫТЫВАЛ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ. ГОЛОВА БОЛИТ ПРИ МНОГИХ БОЛЕЗНЯХ И В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ. ПОТОМУ И СИМПТОМЫ, И ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧАЮТСЯ.

Непорядок в шейных позвонках

При невралгии затылочного нерва тоже болит голова. Дело в том, что, когда в шейных позвонках непорядок (протрузия или грыжа), страдают не только межпозвонковые диски, а и нервные корешки, которые раздражаются ими.

Причинами такой невралгии является остеохондроз шейного отдела позвоночника, травмы позвоночника, при которых мягкие ткани сдавливают нервные волокна, переохлаждение затылочного нерва (вот почему в холодные зимние дни надо носить теплые шарфы и шапки), остеоартрит в шейном отделе позвоночника. Постоянное перенапряжение мышц шеи и плечевого пояса от длительного пребывания в статическом положении — за рулем автомобиля, при работе с компьютером или у школьников, долго сидящих за партой, — тоже здоровья не прибавит. При этом мышцы спазмируют и сдавливают затылочный нерв — так развивается хроническая невралгия.

Невралгию могут спровоцировать опухоли в головном мозге и в шейных позвонках, сахарный диабет и подагра. Причиной может стать красная волчанка (системное заболевание), поражение позвоночника туберкулезом, эндартериит (воспаление сосудов), стрессовые ситуации — при этом мышцы тоже спазмируются.

Яркий симптом невралгии — боли

По характеру они могут быть разными, но всегда сильными. Обычно приступообразные и часто стреляют в затылок. Боли могут быть жгучими и пульсирующими. Иногда кажется, что боль режет или разрывает голову. Часто это тупая, мучительная боль, особенно в области затылка, ведь поражен затылочный нерв. Однако боль может быть и односторонней, по характеру напоминающая мигрень.

Хотя невралгия в основном «живет» в затылке, но отдает в разные части головы — глаза, шею, ухо или нижнюю челюсть. Часто в затылке и области ушей на стороне поражения нарушается чувствительность, может покраснеть кожа или, наоборот, сильно побледнеть. Чисто неврологические симптомы — онемение или повышенная чувствительность, ощущение холода или ползания мурашек. Из-за боли человеку трудно поворачивать голову в стороны, поэтому он вынужден держать ее в одном положении. И без этого нестерпимая боль усиливается при наклонах и поворотах головы, во время чихания и кашля.

При невралгии на ночь к больному месту приложите листок мать-и-мачехи и прибинтуйте. Одного раза для снятия боли бывает достаточно.

Как диагностируют невралгию затылочного нерва

Для детальной диагностики применяются рентгенография шейных позвонков и затылочного отдела головы, компьютерная томография (она позволяет увидеть структуры шейного отдела позвоночника с послойным изображением тканей) и магнитно-резонансная томография (МРТ), при помощи которой изучается состояние костей и мягких тканей в зоне поражения. Осмотреть больного должен невролог и ортопед, а при необходимости и другие специалисты.

Лечение

Если невралгия развивается без видимых предпосылок, лечение заболевания начинают с лекарств. Чтобы снять боль, применяются обезболивающие средства в виде нестероидных противовоспалительных препаратов (напроксен, ибупрофен, кеторолак и другие). Мышечные спазмы снимают «Мидокалм», «Сирдалуд». Если боли не очень сильные, то хорошо помогает лечение теплом, которое прикладывают на область шеи и затылка, а напряжение мышц снимается легким массажем и иглоукалыванием. Очень сильные боли снимают противоэпилептическими средствами. Могут назначить антидепрессанты.

Часто для избавления от невралгии проводят нервные блокады. В болезненные точки врач подкожно вводит препараты, позволяющие снизить болевые ощущения и уменьшить воспалительный процесс. Такое лечение очень эффективно, и буквально через несколько минут невралгия может пройти. А если через время снова появится, то приступ боли будет гораздо слабее, и в скором времени совсем исчезнет. Бывает, что блокаду требуется повторить.

Ощутимые результаты дает физиотерапия: вытяжение позвоночника, иглорефлексотерапия и специальный массаж, а также лечебная гимнастика. Также показаны методы, оказывающие согревающее действие: лазеротерапия и ультразвук. Очень помогает мануальная терапия, но тут важно найти хорошего специалиста, который точно не навредит.

Все эти методы временные и не устраняют основную причину боли. Нужно заняться лечением основного заболевания, вызвавшего невралгию. Если, несмотря на лечение, больной не почувствовал облегчения, возможно, придется прибегнуть к хирургическому вмешательству. Есть несколько видов операций, выбор которых зависит от причин, вызвавших невралгию. Микроваскулярную декомпрессию применяют, если есть сдавление затылочного нерва. Ликвидируется компрессия — и болевой синдром снижается. Нейростимуляция затылочного нерва: в зоне его выхода хирург накладывает электрод, который посылает к тканям электрические импульсы определенной силы. Они блокируют болевые импульсы, и пациент перестает чувствовать боль. (Нейростимулятор — это небольшое устройство, которое имплантируют в шею под кожу.)

Чтобы не заболеть невралгией затылочного нерва

Правильно распределяйте физические нагрузки и будьте активны в любом возрасте. Очень важно не переохлаждать область шеи и затылка, беречься от травм. Если работа связана с монотонным трудом, чередуйте рабочее время с перерывами для разминки или подумайте о переходе на другую работу. Зачастую невралгия становится осложнением гриппа, поэтому серьезно лечитесь, если заболели. А тем, кто уже имеет диагноз невралгия, важно регулярно проходить курсы физиотерапии.

П. Д. Савинов, невролог, врач высшей категории

Кедровые орешки с сахаром для тех, кто перенёс инфаркт

Делюсь рецептом укрепляющего средства для тех, кто перенес инфаркт. Трижды пропустите через мясорубку 1 стакан сырых кедровых орешков вместе с шелухой. Добавьте 1 стакан сахара и еще раз пропустите через мясорубку. Массу сложите в литровую банку и залейте 0,5 л водки. Закройте крышкой и настаивайте в темном месте 21 день. Перед употреблением взбалтывайте. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение недели. Потом дозу увеличьте до десертной ложки. Курс лечения — пока не закончится настойка.

И. Н. Алахвердова, Екатеринбург

Вылечила трофическую язву листком цветка мальвы

У мамы было варикозное расширение вен, а потом на сгибе ноги около стопы образовалась язва. Очень долго лечилась и в больнице, и в поликлинике, но ничего не помогало. Предложили ампутацию, но мама отказалась. Как-то встретила я знакомую, разговорились, и она рассказала, что ее брат вылечил трофическую язву листком цветка мальвы: прикладывал свежие листья к ране обратной (нижней) стороной, на листья — марлечку и прибинтовывал. Мы ухватились за этот рецепт: прикладывали по 2 листочка на рану, и за лето она зажила, очистилась, появилась розовая кожица, а со временем все прошло и больше не появлялось.

И. Н. Томина, Ростовская обл.

Сам себе доктор

● При затылочной невралгии возьмите луковицу, картофелину и соленый огурец. Все измельчите, залейте 1 л разбавленного винного уксуса, настаивайте 2 часа, периодически встряхивая содержимое. Делайте компрессы на лоб и затылок утром и вечером по 1 часу.

● Измельчите на терке красную свеклу, аккуратно заверните в марлю или тонкую ткань и вложите этот тампон в ухо, следя за тем, чтобы из свеклы не вытекал сок. Можно просто закапать в ухо несколько капель свекольного сока.

● Втирайте в кожу по ходу нерва свежеприготовленный сок черной редьки 2-3 раза в день. Утеплите.

Алекс не сдался...

Уроки жизни

Потеряв руки, ноги и губы, мужчина продолжает радоваться каждому дню!

Всего год назад 34-летний Алекс находился между жизнью и смертью! Безобидная стрептококковая инфекция переросла в заражение крови и спровоцировала отказ многих органов! Ноги, одну руку, часть носа и губы Алексу ампутировали сразу. Иначе он бы умер. Правую руку врачи пытались сохранить до последнего, применяя новейшие технологии. Но тщетно! Летом и ее пришлось отрезать. Так молодой и красивый парень остался инвалидом без рук и ног, да еще и с обезображенным лицом. Казалось, это конец...

Но Алекс не сдался. Во многом благодаря безграничной любви и поддержке своей подруги Люси. Она всегда была рядом, ухаживая за ним. Это так тронуло парня, что он сделал Люси предложение. Люси с радостью согласилась. Правда, с одним условием: она сказала, что никогда не выйдет замуж за человека ниже ее ростом. Это заставило Алекса научиться ходить на протезах. Первые шаги он уже сделал. Еще он учится управлять ручными протезами. А в 2015 году ему предстоит четыре операции на лице.

А какой Глицин принимаете Вы?

Принимайте Глицин Форте Эвалар!
Он отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг в одной таблетке.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- **Качество Эвалар:** гарантировано международным стандартом GMP.

Глицин Форте Эвалар – почувствуйте разницу!

Эвалар

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ВРЕДИТ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТАМ

Корень синюхи сильнее валерианы

При проблемах с сердцем корень синюхи голубой действует в несколько раз сильнее валерианы и пустырника.

Поэтому она незаменима при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Помогает также при бессоннице, головных болях, депрессии, нервных и психических расстройствах, хронических бронхитах, кашле, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, выводит соли и шлаки из организма, снижает уровень холестерина в крови, улучшает общее самочувствие и повышает иммунитет.

* Самый простой рецепт: 1 чайн. ложку сухих измельченных корней залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение 3 недель. Сделайте перерыв на 7 дней, затем повторите курс.

* При простуде, бронхите, кашле, туберкулезе легких, коклюше, абсцессе легких, пневмонии 2 ст. ложки измельченных корней синюхи залейте 1 стаканом кипятка, варите на водяной бане 15 минут, настаивайте час, процедите. Доведите объем кипяченой водой до первоначального. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

* При эпилепсии, бессоннице, головной боли, депрессии, испуге, при нервном расстройстве и эмоциональном перевозбуждении, истерии, неврозах 2 ст. ложки измельченных корней синюхи залейте 1 стаканом воды, кипятите на водяной бане 30 минут, настаивайте 10 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

НЕТ ТАКОГО ПРЕПЯТСТВИЯ, КОТОРОЕ РУССКИЙ ЧЕЛОВЕК НЕ СМОГ БЫ ОБМАТЕРИТЬ!

Полезно знать

● Если человек говорит жестикулируя, это усиливает выражение мысли, — так считают психологи. Жестикуляция помогает собеседнику лучше понять, что до него пытаются донести. Жесты упрощают и понимание информации. Так что объясняться в любви лучше жестикулируя и напирая на самые приятные слова.

● Пьянство увеличивает риск смерти, особенно среди пожилых людей. Запои разрушают организм, повреждая внутренние органы и усиливая уже имеющиеся заболевания. Человеку приходится принимать много лекарств, а они тоже не безопасны.

● Счастливый брак улучшает здоровье обоих супругов, а несчастный способствует не только депрессии, но и появлению вредных привычек вроде курения или алкоголизма. А они провоцируют повышение давления, аритмию и учащенное сердцебиение, тем самым постепенно развиваются болезни сердца.

Проверено на себе

Локтевой сустав перестал тревожить

Из коры вишневого дерева можно готовить лекарство, которое устраняет воспаление и избавляет от боли при бурситах. Я собрал обрезанные веточки вишни, снял с них кору, подсушил ее и измельчил. 1 ст. ложку залил 1 стаканом холодной воды, настаивал 5 часов, затем в течение 5 минут кипятил. Процедил и пил по 200 мл 2 раза в день. Лечился недели две и убедился в эффективности рецепта: локтевой сустав, пораженный бурситом, перестал тревожить.

И. Н. Сомов, Армавир, Краснодарский край

Витаминный чай пью всю зиму

Он помогает очищать сосуды. Смешиваю по 2 ст. ложки хвои сосны (не режу) и луковой шелухи. С вечера закладываю их в термос, добавляю 3-4 кусочка сухой корки апельсина, заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю ночь. Утром натощак выпиваю 1 стакан настоя с 1 чайн. ложкой меда и кусочком лимона за 30 минут до завтрака. Чтобы настой получился живым, термос сразу не закрываю, а жду пару минут и только после этого закручиваю крышку.

Л. Бронникова, Самарская обл.

Мне мокрица помогает

У меня артрит, лечусь так. 1 ст. ложку свежей травы мокрицы (звездчатки) заливаю 1 стаканом кипятка, укутываю, настаиваю 2 часа, процеживаю. Пью по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой. Можно отжать из свежей травы сок, развести спиртом в соотношении 1:1 и втирать в суставы или делать компрессы. Толченую мокрицу полезно привязывать к больным местам при растяжении связок и ушибах.

О. Д. Иванова, Тверь

РУССКИЕ ДЕТИ ЗИМОЙ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДУТ, КОГДА БУДЕТ -40. ВЕДЬ ТОГДА ОТМЕНЯТ УРОКИ И МОЖНО ПОЙТИ ПОГУЛЯТЬ.

На приёме у терапевта — *Авторитеты дают советы*

Воюем с холестерином

ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛ ПИТЬ РЫБИЙ ЖИР

У мамы уровень холестерина 7,5 ммоль/л. Врач посоветовал пить рыбий жир и препараты с омега-3 кислотами. Она принимала их почти полгода, но, увы, цифры холестерина почти не изменились. Как еще его можно снизить?

Е. Муравьева, Самара

Показатель на уровне 7,5 ммоль/л действительно высокий. Надо лечиться. Если такое состояние длится долго, оно уже могло нанести ущерб сосудам. В любом случае нужно исключить из рациона бараний, говяжий, свиной жир, сливочное масло, сливки и творог, ограничить потребление животных субпродуктов — печени, почек, мозгов. Реже есть рыбную икру и яичные желтки. Осторожнее надо быть с углеводами: сахаром, вареньем, медом. Зато овощей и несладких фруктов можно съедать до 500-600 г в день. Если этого будет недостаточно, врач назначит статины, которые снижают выработку холестерина. А вот омега-3 кислоты вряд ли помогут.

А ВЕДЬ НЕДАВНО МОЛОКО СЧИТАЛИ ПОЛЕЗНЫМ

Знаю, что в коровьем молоке много холестерина, поэтому взрослым людям его лучше вообще не пить. А ведь недавно молоко считали очень полезным, бесплатно выдавали на вредных предприятиях. Где же правда?

Т. Коврова, Владивосток

Натуральное коровье молоко очень полезно. Но в нем есть жирные кислоты и холестерин. Если взрослый человек пьет его часто и помногу, то может спровоцировать преждевременное развитие атеросклероза. Здоровому человеку не нужно совсем отказываться от молока. Но если есть гипертония, нарушена свертываемость крови, если вы курите, лучше употреблять молоко, творог, сыры со сниженным процентом жирности.

ЗАЧЕМ СДАВАТЬ РАЗВЁРНУТЫЙ АНАЛИЗ?

У меня повышен общий холестерин, но в лаборатории сказали, вполне возможно, что цифры выросли за счет хорошего холестерина. И посоветовали сдать развернутый анализ.

Г. Самойлова, Тверская обл.

Уточняющие анализы действительно нужны. Дело в том, что плохой холестерин засоряет сосуды, а хороший отвечает за перенос холестерина из сосудов в печень. Уровни плохого и хорошего холестерина одинаковыми быть не могут. Обязательно есть перевес в ту или иную сторону. Конечно, лучше, если достаточно хорошего холестерина — от 0,96 до 2,48 ммоль/л.

С. И. Кононова, терапевт, врач высшей категории

Если повышен плохой холестерин, надо задуматься. Это говорит о риске атеросклероза и ишемической болезни сердца.

ДИЕТОЛОГИ ОПРЕДЕЛИЛИ: ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НУЖНО ОБЕДАТЬ НЕ ПОЗДНЕЕ 15.00.

Бабушкины рецепты

НАДО УСПОКОИТЬСЯ?

Смешайте по 1 чайн. ложке травы мелиссы и измельченных корок апельсина. Смесь залейте 1 стаканом кипятка, плотно закройте, настаивайте 10 минут. Процедите, добавьте 1 чайн. ложку аптечной настойки валерианы. Принимайте по 1 стакану 2-3 раза в день вместе с натуральным медом, не растворяя его в настойке. Этот чай оказывает успокаивающее действие.

СЛАДКОЕ СРЕДСТВО ОТ ДАВЛЕНИЯ

Тщательно вымойте 2 апельсина и 1 лимон и пропустите через мясорубку. Добавьте 500 г толченой клюквы и натертую на мелкой терке головку чеснока, по вкусу мед. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером, и давление будет в норме. Лечитесь, пока не закончится средство, потом сделайте перерыв на 10 дней, и снова можно повторить.

При витилиго

Цветки зверобоя залейте растительным маслом в соотношении 1:10, настаивайте в течение 3 недель при комнатной температуре, периодически встряхивая. Затем масло профильтруйте, отожмите. Зверобойным маслом пропитайте чистую салфетку и ежедневно накладывайте ее на проблемные участки кожи на 30 минут. После процедуры можно в течение непродолжительного времени принять солнечную ванну, начиная с 1-2 минут с постепенным увеличением времени на 1-2 минуты. Курс лечения — 20-30 дней. Внутрь можно принимать настой из сбора, в состав которого также входит трава зверобоя.

Я подцепил грибок ещё в армии...

Долго страдал от грибка на ногах, который подцепил еще в армии. Помог такой рецепт: 100 г травы молочая заливал 1 л кипятка, накрывал крышкой и держал на медленном огне 10 минут. Охлаждал до теплого состояния, процеживал. В таз наливал столько теплого отвара, чтобы ступни были полностью покрыты. Парил ноги 20 минут. Полотенцем не вытирал, а давал высохнуть. После процедуры смазывал ноги маслом чистотела (покупал в аптеке): хорошо втирал массажными движениями, надевал хлопчатобумажные носки и ложился спать.

И. Романов, Воронежская обл.

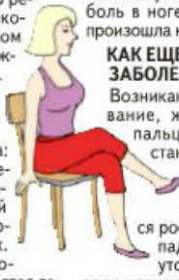
Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Инвалидами становятся молодые

Причина перемежающейся хромоты — недостаточное кровоснабжение мышц ног, возникающее при нагрузке. Во время ходьбы мышцам требуется больше кислорода, но артерии ног не справляются со своей работой. Кислорода поступает мало, и мышцы сигнализируют об этом болью.

РОДСТВЕННЫЕ БОЛЕЗНИ

Перемежающейся хромотой сопровождаются облитерирующий эндартериит и облитерирующий атеросклероз нижних конечностей. Это родственные болезни. И в том и в другом случае поражаются артерии ног, лишь причины, приводящие к этому, разные. При облитерирующем эндартериите возникает спазм сосудов. Длительный спазм ведет к изменению внутренней стенки артерии, ее огрубению, утолщению. В результате страдают ткани конечностей. Эндартериитом чаще всего страдают мужчины в возрасте 20-30 лет.



Причина облитерирующего атеросклероза — всем известная атеросклеротическая бляшка: место скопления холестерина и других жиров. Атеросклероз — системный процесс, он поражает артерии во многих органах. Кроме нижних конечностей, его добычей становятся головной мозг, сердце, почки. Атеросклеротическая бляшка растет в просвет артерии, образуются тромбы, и кровоснабжение ног ухудшается. Атеросклероз поражает, как правило, крупные сосуды: аорту, подвздошные артерии, отходящие от нее артерии бедра и голени. Чем выше ощущается боль, тем ближе к сердцу пораженная артерия, тем тяжелее протекает болезнь. У атеросклероза свои «любимчики» — мужчины старше 40 лет. Большинство из них — курильщики.

Поскольку кровоснабжение тканей уменьшается, оставшиеся без кислорода клетки мертвеют, погибают — развивается гангрена. И тогда неминуема ампутация — сначала пальца, потом стопы, части голени, бедра... Страшно. Особенно если учесть, что инвалидами становятся молодые, трудоспособные мужчины. Омертвение может развиваться постепенно, а может наступить внезапно. Резкая боль в ноге говорит о том, что произошла катастрофа.

КАК ЕЩЕ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ АРТЕРИЙ

Возникают зябкость, покалывание, жжение в кончиках пальцев. Нога бледнеет, становится холодной на ощупь. Кожа стоп и голеней сохнет, шелушится. Замедляется рост ногтей, на ноге выпадают волосы. Чтобы уточнить причину боли, врач назначит обследование — реовазографию, термографию, ультразвук. Один из самых информационных методов диагностики заболеваний артерий — ангиография, т. е. рентген сосудов после заполнения их специальным контрастным веществом. Полученная информация даст врачу возможность определить тактику лечения, а главное — решить, нужна ли хирургическая операция, шунтирование пораженных артерий и создание обходного пути для кровотока.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОГРЕССИРОВАНИЯ БОЛЕЗНИ?

Обычно в таких случаях врач назначает препараты, разжижающие кровь. Однако, если во время лечения вы продолжаете курить, лекарства не помогут. Курение дает толчок вашим бедам, и, если не остановиться, оно довершит разрушение сосудов.

ПРОВЕРИТЬ СОСТОЯНИЕ АРТЕРИЙ МОЖНО САМОМУ

* Сядьте, положив ногу на ногу. Если в икроножной мышце находящейся сверху ноги появляется боль, а в кончиках пальцев — онемение и ползают «мурашки», значит, с вами не все благополучно.

* Поднимите вверх обе ноги — у той из них, где артерии повреждены, подошва побледнеет. Если кожа на ногах приобрела цвет слоновой кости, боль чувствуется не только в голени, но и в бедрах, области ягодиц и поясницы, вам наряду с другими неприятностями угрожает импотенция (синдром Лериша).

Д. И. Переверзев, флеболог, врач высшей категории

Кое-что об умении жить

Хитрые весы

Михалыч каждое утро в час пик сидит на оживленном перекрестке, через который все торопятся на электричку.

Несмотря на беготню и спешку, его бизнес процветает. Человек он одинокий — жена умерла, сына убили в первую чеченскую кампанию, невестка вышла за другого. Вот и стоит, подрабатывает к пенсии: за пять рублей на весах взвешивает всех желающих. Весы не простые, а хитрые, подкручены как надо. Вот взвесилась ты дома — 60 килограммов. Пока добежала до Михалыча — 58. Ну как тут не обрадоваться? Даже зимой Михалыч не внакладе. Недавно встала на весы: «Михалыч, что-то я не поняла. Летом в сарафане больше весила, чем сейчас — в дубленке и сапогах. Не слишком ты сильно подкрутил?!» — «Зато тебе угодил», — ответил он.

Н. Никольская, Курская обл.

Для диабетиков

Камешек в ботинке — большая проблема

Существует несколько простых правил, соблюдение которых поможет избежать самого серьезного осложнения диабета I типа — синдрома диабетической стопы.

1 Гигиена. Ежедневно мойте ноги теплой (не горячей!) водой, вытирайте их очень осторожно — промокая, а не растирая. Тщательно просушивайте кожу между пальцами, при необходимости обрабатывайте ее тальком. Ежедневно меняйте носки, нельзя носить заштопанные или с тугими резинками.

2 Осмотр. Каждый вечер осматривайте стопы, чтобы вовремя обнаружить волдыри, царапины, потертости. Если возникают трудности, используйте зеркало или обратитесь за помощью к близким. Не забывайте про участки кожи между пальцами. Обувь тоже надо регулярно проверять. Во время ходьбы вы можете не почувствовать маленький камешек, попавший в ботинок, и он станет причиной больших проблем. Это же касается загнувшихся стелек и других деформаций обуви, способных травмировать ногу.

3 Педикюр. Ногти на ногах не обрезайте — только подпиливайте не слишком коротко, не закругляя уголки. Так вы избежите врастания ногтя, что тоже может стать причиной нагноения. Мозоли и натоптыши не срезайте и ни в коем случае не распаривайте. Обрабатывайте их пемзой или специальной теркой для ног. Регулярно смазывайте стопы кремом для ног, лучше таким, который содержит мочевину.

4 Профилактика. Важно проводить постоянное наблюдение за состоянием ног больным, входящим в группу риска по диабетической стопе. В эту группу входят люди с избыточной массой тела, употребляющие алкоголь, курящие, люди в возрасте, имеющие начальные поражения ног, страдающие нефропатией.

С. П. Туманова, эндокринолог, врач I категории

Для вас, мадам

■ «КОРОВКА» — ЭТО НЕ НАЗВАНИЕ КОНФЕТЫ, А НАМЕК НА ПОСЛЕДСТВИЯ.

■ ХОТИТЕ ВЫЗВАТЬ У МУЖЧИНЫ НЕНАВИСТЬ И ВОСТОРГ ОДНОВРЕМЕННО? НАЦАРАПАЙТЕ НА КАПОТЕ ЕГО МАШИНЫ «ТЫ ЛУЧШИЙ!»

День рождения

Баба Надя живет с внучкой и зятем, но свой день рождения решила отметить с размахом — пригласила всех подружек. А подружкам от 82 до 86 лет.

Внучка Ирка помогала готовить и накрывать стол. В субботу с утра намарафетила бабу Надю, кудри ей накрутила, «свисток» своей помадой намазала. Красавицей бабка стала!

К обеду потихоньку стали собираться гости. Старушонки все с палочками, еле ползают. Кряхтят и охая, заходили в дом, скорбно вздыхая:

— Наверное, в последний раз собираемся!

Однако успели отметить, что «Надька сегодня прям как невеста расфуфырилась».

Сели за стол, налили по рюмочке. Думаете, винца? Ага, сейчас. Водочки. Хлопнули старушечки-одуванчики по паре рюмашек, щечки раскраснелись, глазки заблестели — и понеслось! Оказалось, что бабки — те еще бабки. Ирка говорит, давно так не хохотала. Юморочек у бабок оказался очень атмосферным, будто из того анекдота: «Ну что, коза старая, куда пенсию тратить пойдем?» В общем, насмеялись, наговорились, даже песни попытались петь. А когда наступил вечер и пришла пора закругляться, зять подогнал машину — развезти старушек по домам.

Бабки вывалили гурьбой во двор, с шуточками-прибауточками загрузились в авто. И вдруг одна из них воскликнула:

— Ой, а клюшку-то я забыла!

Это вызвало цепную реакцию в стайке бабок.

— И я! — крикнула еще одна старушка.

— И я!

— И я!

Зять вернулся в дом и вышел оттуда, смеясь, с веером палочек. Ирка в этот момент от смеха сползала по косяку. Тут к машине в одном платьишке вылетела счастливая именинница с бутылкой наперевес и с рюмками.

— А на посошок-то? Девки, давайте!

И что вы думаете? «Девки» вмазали на посошок и, довольные, укатили в даль светлую.

Галина С., Пенза

Цифры и факты

■ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ ЧЕЛОВЕКА ЗА ОДНУ СЕКУНДУ ПРОИСХОДИТ 100 000 ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ.

■ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПОРЯДКА 2000 ВКУСОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ.

■ БОЛЕЕ ЧЕМ ИЗ 400 МЫШЦ СОСТОИТ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА. ВСЕ МЫШЦЫ ВЫПОЛНЯЮТ СТРОГО ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ФУНКЦИИ.

■ ДО 40% ОТ ОБЩЕГО ВЕСА ЧЕЛОВЕКА ПРИХОДИТСЯ НА МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ. В СРЕДНЕМ ЭТО 20-30 КГ.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

реклама

тел. 8-800-707-71-33

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.E.005693.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193875.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Будра

Сильная трава

* Сибирские таежники используют будру для ускорения сращивания переломов, при разрывах и растяжении связок. Настой готовится из расчета 1 чайн. ложка сухой травы на 300 мл кипятка. Через 2 часа его надо процедить и добавить туда 0,2 г очищенного аптечного мумие. При переломах настой принимают внутрь по 50 мл 6 раз в день перед едой. При разрывах и растяжении связок используют наружные аппликации.

* От чесотки и лишаев 15 г сухой травы неделю настаивают в 100 мл 6%-ного яблочного уксуса. Потом два раза в день обрабатывают очаги поражения.

* От бронхита и пневмонии, астмы, одышки, фарингита, ларингита и скопления слизи в бронхах будру используют в смеси с другими лечебными травами. Для приготовления сбора нужно 2 чайн. ложки свежей будры и по 1 ст. ложке листьев мать-и-мачехи и травы хвоща залить 0,5 л кипятка. Настаивайте 2 часа и принимайте по 100 мл 5 раз в день на голодный желудок.

В небольших дозах будра не ядовита. Но не пересердствуйте! Это сильнодействующее лекарственное растение. В сыром виде достаточно 2 чайн. ложки травы на стакан воды, в сухом — 1 чайн. ложка порошка на день лечения взрослому. Дошкольникам и беременным нежелательно использовать такие сильнодействующие травы.

ЛЮБОВЬ — ЭТО ТАКАЯ ВЕСЕЛАЯ ТЕТКА! ПОДКРАДЕТСЯ ТИХО, ТРАХНЕТ ПО ГОЛОВЕ ХОРОШЕНЬКО, А ПОТОМ НАБЛЮДАЕТ, КАК ТЕБЯ КОЛБАСИТ.

При варикозе

* Два раза в день, утром и вечером, растирайте яблочным уксусом все пораженные болезнью места и одновременно пейте яблочный уксус: 2 чайн. ложки на 1 стакан воды, по 2-3 стакана в день.

* Места со вспухшими венами несколько раз в день смачивайте соком свежего картофеля или накладывайте повязки, смоченные в этом соке. Такую процедуру совмещайте с питьем сока картофеля.

* Листья каланхоэ измельчите и наполовину заполните ими поллитровую бутылку. Залейте доверху водкой и поставьте настаиваться в темное место. Время от времени настойку встряхивайте. Через 1 неделю содержимое бутылки профильтруйте. Натирайте ноги начиная от стопы к коленям. Для исчезновения синей сетки мелких вен процедуру повторяйте ежедневно в течение 2-4 месяцев.

Бабушкины рецепты

«Накрутим» боль как нитку

Закололо сердце? Сядьте, расслабьтесь и поговорите с ним. «Сердечко, милое, родное, что тебя беспокоит? Почему ты болишь? У тебя должно быть все хорошо». Разговаривая, в области сердца водите пальцами правой руки, собранными в щепоть, по часовой стрелке. Тем самым вы «накручиваете», как ниточку, боль на пальцы. Затем стряхните руку или подержите ее под струей холодной воды из крана. Потом опять поговорите со своим сердцем. И боль уйдет.

Спазмы снимет первый подорожник

Спазмы, боли, неприятные ощущения в области прямой кишки хорошо снимает первый весенний подорожник. Готовить и пить настой надо так: ежедневно одно растение с корнем заваривайте утром, еще одно — вечером. Заваривайте как чай и пейте свежим 2 раза в день на протяжении двух месяцев — апрель и май. Результат увидите сами. Подорожник залечивает язвочки и трещины, снимает воспаление слизистой оболочки. Запомните этот рецепт и дождитесь весны.

Шарик полыни от геморроя

Простой, но очень хороший рецепт лечения геморроя. Утром после дефекации подмойтесь прохладной водой. Сорвите веточку полыни, помните ее в руках, сделайте шарик и введите его в задний проход.

Делайте эту процедуру утром и вечером. Совсем скоро почувствуете облегчение, а потом и совсем о геморрое забудете. Каждый год лечение повторяйте.

УЖАЛИВШАЯ ПЧЕЛА ВСКОРЕ УМИРАЕТ. ВОТ БЫ У ЛЮДЕЙ ТАК: СДЕЛАЛ ГАДОСТЬ — КРАНТЫ ТЕБЕ.

Ситуация

Бронхи забиты мокротой...

БРОНХИ И САМИ ПРЕКРАСНО ОЧИЩАЮТСЯ, НАПРИМЕР, ПРИ КАШЛЕ. ЗДОРОВЫЙ НЕКУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК В СУТКИ ВЫДЕЛЯЕТ 50 Г МОКРОТЫ, И СОВЕРШЕННО ЭТОГО НЕ ЗАМЕЧАЕТ.

Делаем зарядку

Но если кашель постоянный и бронхи забиты мокротой, рекомендуются такие упражнения. Делайте их на голодный желудок 1-2 раза в день по 10-15 минут в течение 2 недель.

* Для дренажа бронхов лягте на спину. Одну ногу согните в колене, а другую вытяните. Руки запрокиньте за голову, а нижнюю часть туловища, равномерно дыша, поворачивайте из стороны в сторону.

* Лежа на животе с вытянутыми ногами, руки положите вдоль туловища и на счет раз-два-три поднимите верхнюю часть туловища. Задержитесь в таком положении на 3-4 секунды и, медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

* Максимально вдохнув, разведите руки в стороны и, сложив губы трубочкой, медленно, со свистом выдохните.

Пьем отвары трав

Если вы подвержены частым заболеваниям бронхов, а кашель стал постоянным, надо очистить легкие и бронхи от скопившейся мокроты, чтобы избежать дальнейших осложнений и не стать хроническим больным. Для этого 1 ст. ложку корней любистока залейте 2 стаканами кипятка, кипятите на водяной бане 30 минут, процедите. Пейте отвар по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения может продолжаться до 3 недель. При необходимости его можно повторить через месяц. Это средство одновременно помогает почкам и сердцу, избавляет от отеков, уменьшает воспалительные процессы в организме. Отвар корней любистока положительно влияет на все органы пищеварения, устраняет брожение в кишечнике. Так что за один курс можно избавиться не только от мокроты в бронхах, но и основательно почистить весь организм.

Авось пригодится

ПРИ ВСЕХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН ВИНОГРАДНЫЙ СОК. ЕГО НУЖНО ПИТЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ЗА ЧАС ДО ЕДЫ ПО СЛЕДУЮЩЕЙ СХЕМЕ: 3 ДНЯ — ПО 50 МЛ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ, 5 ДНЕЙ — ПО 100 МЛ, 5 ДНЕЙ — ПО 150 МЛ, 5 ДНЕЙ — ПО 200 МЛ, 5 ДНЕЙ — ПО 250 МЛ. А ПРИ НОСОВЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ НАДО ВДЫХАТЬ ЧЕРЕЗ НОС ПОРОШОК ИЗ СУХИХ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ.

Сам себе доктор

Массаж грудной клетки

Его может делать даже непрофессионал. Больной ложится на живот на твердый диван или кровать, максимально расслабляется. Спину предварительно надо смазать любым кремом. Теплыми ладонями массажист выполняет скользящие движения от боков к позвоночнику и от боков в сторону головы, как бы разогревая кожу. Затем ладони складывает лодочкой и достаточно сильно ударяет по спине (но не до синяков), каждый удар сопровождая вибрацией. Массаж надо делать ежедневно по 15-20 минут. Курс — до 10 процедур.

P. S. Массаж нельзя делать при открытом туберкулезе легких, кровохарканье, эмфиземе легких, легочном сердце и после перенесенного пневмоторакса (скопление воздуха или газов в плевральной полости).

Т. С. Афанасьева, терапевт, врач высшей категории

Невероятно, но факт

Колыбельная для взрослых

Обычно колыбельную песню поют малышам. Но, оказывается, и взрослым полезно ее послушать.

Аудиозаписи колыбельных в последние годы используют в качестве терапевтического средства. Исследование подтвердило, что усиливается обезболивающее действие лекарств (их требуется меньше), люди начинают нормально засыпать без сновторных. Кроме того, с помощью колыбельных лечатся психологические расстройства, особенно те, что родом из детства. Слушая колыбельные, человек чувствует защищенность, уверенность, он как бы возвращается в детство и восполняет дефицит тепла и родительской заботы. Стрессовые ситуации перестают тревожить — и наутро просыпаетесь совсем в ином состоянии.

Так, если вас одолевают проблемы, вы не можете вырваться из круговорота неприятностей, включите любимую колыбельную, завернитесь в одеяло и спокойно засыпайте. И будет у вас и хорошее здоровье, и отличное настроение, и счастливая жизнь. Ведь колыбельные — это средство, проверенное веками.

Всего кусочек шоколада

От кусочка шоколада человек получает наслаждение в 1,5 раза сильнее, чем от поцелуя.

* Один кусочек темного шоколада, съеденный раз в день, дает человеку энергию, которой достаточно для перемещения груза весом 70 кг!

* Итальянские ученые утверждают, что у тех женщин, которые вместо пирожных и прочих десертов едят шоколад, самые прочные браки, так как их сексуальная жизнь на высоте.

* Шоколад улучшает зрение, память и остроту внимания. Достаточно съедать по паре кусочков шоколада или 1-2 шоколадные конфеты в день.

* Шоколад полезнее для сердца, чем красное вино, чай или яблоки. Он снижает риск образования тромбов, улучшает показатель давления. 40 г черного шоколада приносят пользу, равноценную стакану красного вина.

Экземе не место там, где есть тесто!

АЙБОЛИТ

У мамы была мокнущая экзема между пальцами на кисти. А ей предложили работать на пекарне. Показала она свои болячки начальнику — мол, как же я пойду с такими руками, ведь ими тесто месить! Начальник пообещал выдать маме разовые перчатки. Когда мама месила тесто в перчатках, все равно в них попадала жидкая масса, поскольку тесто было дрожжевое, то есть кислое, попадая в перчатки, оно щипало кожу. Но спустя некоторое время мама заметила, что болячки подсыхают. Она сообразила: «Надо делать из теста компресс на ночь!» И каждый раз, возвращаясь после смены домой, стала брать кусочек теста. Сколько раз клала компресс, уже не помнит, но экзема исчезла и долго не появлялась. А когда снова чесаться стало, мама сразу же сделала компресс из теста, и все успокоилось.

К. А. Бацылева, Курская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Упал на попу... Больно!

Два года мучают боли в области копчика. Врачи поставили диагноз кокцигодиния. Лечили в больнице: делали блокады, прописывали разные процедуры, но ничего не помогло.

Р. Ф. Герасимова, Костомукша, Карелия

НАСКОЛЬКО ОПАСЕН УШИБ КОПЧИКА

Кокцигодиния — боль в области копчика. Чаще всего ее провоцирует травма — падение с высоты на ягодицы, удар по копчику. Причем боль может появиться не сразу после ушиба, а спустя полгода. Иногда кокцигодиния развивается у тех людей, которые в течение длительного времени постоянно несильно травмируют копчик, например, при езде по неровной дороге на мотоцикле или велосипеде. Длительное сидение на твердом стуле с упором на копчик, да еще если ноги подтянуты к животу, также способствует появлению болей. Кстати, в такой позе многие смотрят телевизор, считая, что так удобнее, поэтому кокцигодинию стали называть еще и «телевизионной болезнью».

Человек, страдающий кокцигодинией, чтобы облегчить состояние, старается сидеть, опираясь на одну ягодицу, или боком. А некоторые вообще боятся сидеть и работают стоя. Боли могут усиливаться во время ходьбы, поэтому у больных меняется походка — они передвигаются осторожно, мягко.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ — ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС

К травмированному копчику надо приложить холодный компресс: холод замедляет приток крови к месту ушиба, замедлит отек и успокоит боль. Если вы упали на пятую точку на улице, да еще зимой, смело приложите к месту ушиба снег, а после возвращения домой, — лед из морозилки. Запущенный ушиб грозит тяжелыми последствиями, которые проявятся не сразу. Это опасно. Холодные компрессы надо ставить 2-3 раза в день в течение нескольких дней после ушиба.

ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ СНЯТЬ БОЛЬ

* На место ушиба накладывают измельченную полынь горькую, смешанную с кислым молоком. Такой травяной компресс снимает воспаление, обезболивает и рассасывает гематому.

* Выздоровление пойдет быстрее, если на ушибленное место поставить луковый компресс.

* На ушибленное место накладывают марлю, сверху — аппликацию из глиняной лепешки. Для лечения подходит только голубая, серо-голубая, зеленая и зелено-голубая глина. Лепешка должна быть толщиной в 2 пальца и такого размера, чтобы прикрывала не только копчик, но и ткани вокруг него. Крепить лепешку надо на голое тело и менять ее каждые 1,5 часа (дважды использовать одну и ту же глину нельзя). Глина не должна растекаться. Лечиться нужно до исчезновения боли.

* Все время, пока болит копчик, спать желательно на боку, чтобы не сдавливать его. Хорошо бы приобрести специальную ортопедическую подушку.

С ВИЗИТОМ К ВРАЧУ НУЖНО ПОСПЕШИТЬ

Многие пострадавшие совершают огромную ошибку, полагая, что если боль удалось хоть немного притупить, то к врачу можно не обращаться. Боль-то затихнет, но травма осталась. Ушиб требует лечения. Ушибленный копчик может болеть в течение нескольких лет. Человек будет чувствовать дискомфорт всякий раз, когда попытается присесть или пробежаться. Особенно бдительным нужно быть, если на месте ушиба образовался кровоподтек. Гематома свидетельствует о повреждении мелких кровеносных сосудов. Также может произойти перелом костной ткани. Бывают случаи, когда спустя годы в зоне копчика вдруг появляется нарывчик. Несмотря на лечение, он превращается в копчиковый свищ. Человек уже не может ходить, а из раны выделяется гной. При этом свищ с каждым днем становится больше и больше. Гниет и сам копчик, и надкостница позвонков, и прилегающие к ним мягкие ткани. Если сразу после падения или через много лет после этого человек при едва заметных симптомах боли в копчике начинает лечиться, такого плачевного результата можно избежать. Есть случаи перерождения кокцигодинии в саркому копчикового отдела позвоночника — это уже онкология.

С. В. Таранцев, травматолог

Полезно знать

ПРИЧИНОЙ КОКЦИГОДИНИИ МОГУТ БЫТЬ АРТРОЗ, КОТОРЫЙ ПОРАЗИЛ КРЕСТЕЦ, ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ ИЛИ ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ, БОЛЕЗНИ ПРЯМОЙ КИШКИ, ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ У ЖЕНЩИН И ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У МУЖЧИН.

Никогда не сидите на копчике

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ КОКЦИГОДИНИИ ПРЕДЛАГАЮТ ВРАЧИ.

* Свечи с новокаином. В прямую кишку несколько раз в день рекомендуется вводить свечи с обезболивающим средством, например с высоким содержанием новокаина или анестезина.

* Можно в область копчика и крестца втирать согревающие составы, например мазь «Троксевазин» или раствор «Меновазина». При этом неплохо делать массаж или самомассаж этой области.

* Внутрь надо принимать обезболивающие препараты или вводить их при помощи инъекций.

* Нужно как можно меньше получать тяжелые физические нагрузки и сидеть.

* Полезно принимать теплые ванны и делать лечебные микроклизмы с отваром ромашки.

* Не обойтись и без физио- и лазеротерапии, УВЧ, кварца.

Несколько простых рекомендаций:

* если вам приходится подолгу сидеть, каждый час делайте небольшие перерывы и несколько простых физических упражнений: приседайте, машите ногами, наклоняйтесь в разные стороны;

* если вы целый день были на ногах, то, придя домой, полчаса просто полежите. Очень хорошо, чтобы при этом ноги были выше головы (подложите под них подушку или обопритесь о стену);

* и самое главное — никогда не сидите на копчике.

Как правильно сидеть, если болит копчик? Подкладывайте под него мягкую подушку или надувной резиновый круг в форме бублика (продается в аптеках). Это нехитрое устройство исключает нагрузку и давление на копчик во время сидения и тем самым уменьшает болевые ощущения.

Если перечисленные рекомендации не дают положительного эффекта и боль остается постоянной, проводится новокаиновая блокада всего копчико-крестцового сочленения. Причем в новокаиновую блокаду входит гидрокортизон. Но такие блокады лишь частичное решение проблемы. В подобных случаях больному предстоит операция по удалению копчика. После нее нет, как правило, осложнений. Восстановление происходит быстро, после чего человек возвращается к привычному образу жизни.

Проверено на себе

Ингаляция со ржаной соломой от бронхита

Сын еще не ходил в школу, когда сильно простудился, начался бронхит. Мальчик задыхался и синел от кашля, часто лежал в больнице. Антибиотики снимали одышку ненадолго, и кашель возвращался снова.

И тогда наш детский участковый врач Л. И. Дацко, дай ей Бог здоровья, рассказала, как в свое время избавила девочку от бронхита народным способом, с помощью ржаной соломы.

Я ухватилась за этот рецепт как за соломинку. Дед привез целый мешок ржаной соломы, и за 3 процедуры мы поставили сына на ноги. Суть метода такова: 200 г ржаной соломы надо запарить в 2-литровой кастрюле крутым кипятком, туда же вылить 2 ст. ложки медицинского спирта и 20 капель валерианы. Дышать этим паром надо, накрывшись покрывалом. Одышка снимается с первого раза. Для усиления эффекта после ингаляции можно положить на грудь больного распаренную ржаную солому и подержать как компресс 30-40 минут.

С. Полина, Свердловская обл.

Два года мучилась из-за слизи в горле

Врачи сказали, что это фарингит, а он не лечится. Но однажды узнала от знакомой, как она смогла избавиться от слизи. Нужно было съесть много гранатов. По осени мы собрали ведро этого фрукта, и стала я есть каждый день по 5-7 плодов. Мне сказали, что есть надо сколько влезет. За 2 дня съела полведра гранатов — этого оказалось достаточно, чтобы вылечиться. Целый год прошел, и я не вспоминаю о мучившей меня проблеме. И мороженое ем, и холодные напитки пью, но болезнь, слава богу, не возвращается.

Лейла, Сочи

И горчичников не надо

В нашем селе при простуде издавна применяют гусиный жир. В 2 ст. ложки жира добавляют 1 ст. ложку горчичного порошка, 3-4 растертых зубчика чеснока, несколько капель отвара мяты для запаха и хорошенько перемешивают. Натирают смесью шею и грудь, а если необходимо, то и верхнюю часть спины. Хорошенько укутываются большим шерстяным шарфом или пуховым платком. Эта растирка хорошо согревает и помогает пропотеть.

В. Горин, Нижегородская обл.

Препаратов с кальцием много, а «Горный кальций» один!

Сегодня в аптеках предлагают множество препаратов с кальцием и витамином $Д_3$, который помогает кальцию усваиваться. Но одного этого недостаточно. Для прочности костей нужны и минералы.

В отличии от других препаратов, «Горный кальций $Д_3$» от компании Эвалар насыщает кости не только кальцием и витамином $Д_3$, но и природными минералами (мумие). Мумие содержит более 30 микро- и макроэлементов, которые способствуют повышению прочности костей и выработке коллагена. Коллаген придает костям упругость и эластичность, снижая риск возникновения травм. Таким богатым микроэлементным составом как у мумие не может похвастаться ни один витаминно-минеральный комплекс. Недаром мумие издавна считали лучшим средством для укрепления костей.

Регулярно принимайте «Горный кальций» Эвалар! Только в «Горном кальции» в одной таблетке сочетается мумие, витамин $Д_3$ и кальций, что способствует укреплению костей и более быстрому восстановлению костной ткани при травмах.

«Горный кальций» Эвалар - чтобы кости стали крепче гор!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку. БАД. Реклама. В ассортименте Эвалар

Почему не продлевают больничный

У сына недавно началось серьезное ОРЗ. Мне выдали больничный сначала на неделю, потом продлили на такой же срок. Ребенку уже лучше, но, на мой взгляд, ему еще надо посидеть дома. Однако врач отказывается продлевать больничный. Это законно?

Е. Кузнецова, Томск

Вполне возможно. Все зависит от того, сколько лет вашему ребенку. Вот что говорит на эту тему закон.

1 Если заболел малыш до 7 лет.

Родитель (или другой родственник) имеет право на больничный по уходу за ребенком на любой необходимый срок. То есть при каждом заболевании вы можете сидеть с малышом столько, сколько это необходимо по медицинским показаниям. В этом случае сроки устанавливает лечащий врач, но, если вы не согласны с его мнением, обратитесь к главврачу, он должен помочь.

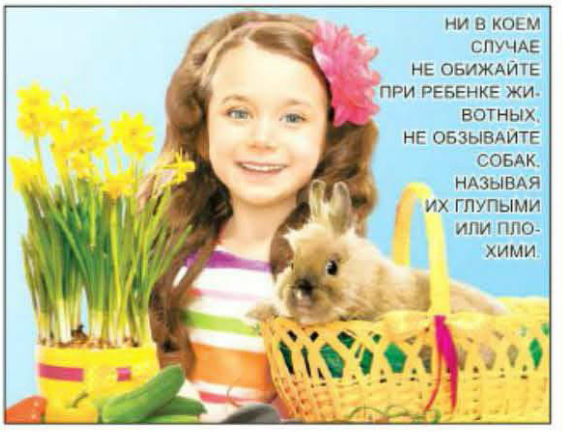
При уходе за ребенком до 7 лет оплачивается максимум 60 дней больничного в течение одного календарного года. Если малыш проболеет большее количество дней, то листок нетрудоспособности вам выдадут (то есть проблем на работе с этим не будет), но оплачивать его никто не будет.

2 Если заболел ребенок от 7 до 15 лет. Больничный выдается на срок до 15 календарных дней по каждому случаю заболевания.

Вам оплатят до 15 календарных дней по каждому случаю заболевания, но не более 45 календарных дней за год.

3 Если заболел подросток старше 15 лет. Листок нетрудоспособности выдается на срок до 3 дней, а по решению врачебной комиссии медучреждения — максимум на 7 календарных дней по каждому случаю заболевания.

З. В. Клочков, юрист



НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОБИЖАЙТЕ ПРИ РЕБЕНКЕ ЖИВОТНЫХ, НЕ ОБЗЫВАЙТЕ СОБАК, НАЗЫВАЯ ИХ ГЛУПЫМИ ИЛИ ПЛОХИМИ.

Уроки доброты

* Не будьте с детьми жестоки, не бейте и не унижайте их. Помните: агрессия порождает ответную агрессию. Если ребенок не может ответить на грубость взрослых, он станет отыгрываться на более слабых, например на животных.
* Осенью вместе с малышом смастерите кормушку для птиц или скворечник.
* Учите ребенка ухаживать за животными и сочувствовать им.
* Прочитайте на досуге книгу или посмотрите фильм о добром животном, например сенбернаре Бетховене или попугае Кеше. Расскажите малышу о пользе, которую нам приносят животные.
* При каждом удобном случае напоминайте о том, что жизнь — бесценный дар и одинаково недопустимо причинять боль людям или животным.

Ю. А. Агапова, психолог

Намотай на ус

ВСЕМУ ВИНОЙ ТЕСТОСТЕРОН

Как правило, мальчики начинают говорить позже, чем девочки. Австралийские ученые полагают, что так влияет на развитие речи у младенцев мужского пола внутриутробный уровень тестостерона. Кстати, у таких мальчиков чаще диагностируется не только задержка речи. По мнению авторов исследования, высокий уровень тестостерона у детей «повинен» в развитии диспепсии (нарушение работы желудка) и аутизма. А их нужно начинать лечить как можно раньше.

ПРЕПАРАТЫ С КАМФОРОЙ НЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Лекарственные препараты, содержащие камфорное масло, могут быть опасны для детей. Об этом заявили американские ученые. Камфорное масло может содержаться в лекарственных средствах, например мазях против простудных заболеваний, для изготовления которых используется масло камфорного дерева или его синтетический аналог. У маленьких детей, которые вдыхают пары камфоры, могут появиться сыпь и одышка.

ГЕЛИ С ЛИДОКАИНОМ ОПАСНЫ

Когда у малышей режутся зубки и это причиняет им боль, родители покупают гели и втирают их в десны грудничков. В состав некоторых таких обезболивающих гелей входит 2%-ный лидокаин. Заглатывая этот препарат, ребенок получает серьезные осложнения. Попав в желудок, а затем в кровь, лидокаин способен вызывать нарушения сердечного ритма и судороги. Педиатры и стоматологи подтверждают: обезболивающие гели помогают лишь на несколько минут. Детей больше успокаивает массаж десен пальцами. Еще малышу можно дать предварительно охлажденный прорезыватель.

На приёме у диетолога — *Не навреди*

Чем кормить малыша

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУПА?

Моему сынишке 10 месяцев. Можно ли ему готовить суп на мясном бульоне? Какие продукты используются для приготовления супов для грудничков?

Наталья, Пермь

Сначала лучше сделать овощное пюре на воде, а мясо сварить отдельно и добавлять в вареном виде в овощное блюдо. Для приготовления детского супа можно использовать практически все овощи: капусту, картошку, кабачки, тыкву, морковь, свеклу, а из мяса — говядину, свинину, кролика, индейку, если у ребенка нет аллергии на эти продукты.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ДАВАТЬ ШАШЛЫК?

С какого возраста можно давать ребенку шашлык, чтобы у него не появились глисты?

А. Лесниченко, Калуга

Мясо может служить источником заражения гельминтами (глистами) в том случае, если оно полностью термически не обработано. И не важно, как это недожаренное мясо называется: шашлык, кебаб, отбивная или простая котлета. Поэтому, если хотите накормить ребенка (независимо от того, сколько ему лет) шашлыком, следите, чтобы куски мяса были без крови, полностью прожаренные. Только при соблюдении этого условия у ребенка не появятся глисты.

КОГДА ПИТЬ ЧАЙ?

С какого возраста ребенку можно давать обычный чай?

Елена Николаевна, Казань

Некрепкий чай можно давать детям начиная с 1 года. В дневном рационе чай желательно чередовать с другими жидкостями: с соками, компотами, киселями. Только при этом не забывайте, что общий объем жидкости, который ребенок получает в течение дня, должен составлять около 1 л в сутки. При этом надо учитывать и жидкость, которую малыш получает с супами, молочными продуктами и т. д.

Зеленый горошек давайте малышу с полутора лет, добавляя его в суп или в овощное рагу. Раз в неделю кладите в борщ фасоль.

ЧТО-ТО СЛУЧИЛОСЬ СО СТУЛОМ...

Сыну 5 месяцев. У него стул всегда был хорошим, но за последние 6 дней он сходил побольшому только 2 раза. Даю ему фруктовое пюре, соки. Что нам предпринять?

Е. Холодова, Московская обл.

Запор бывает спастический (вызванный спазмом мускулатуры кишечника), а бывает атонический (наоборот, расслаблением). При спастическом поможет настой ромашки аптечной — это прекрасный спазмолитик. Давайте его ребенку как чай. При атоническом запоре ситуацию улучшит «Дюфалак» (по 2-3 мл 2-3 раза в день перед или с едой). Но начать лучше с лекарственных трав (в течение 3 дней).

КОРМЛЮ МАЛЫША ГРУДЬЮ...

Как только пытаюсь сесть на диету, ем овощи и фрукты, у малыша начинается расстройство желудка. Что делать?

Ольга Ш., Волгоград

В первые 2-3 месяца, пока у ребенка не закончатся так называемые кишечные колики, мама должна есть овощи только в приготовленном виде. Из группы овощей нужно исключить капусту, свеклу, репу, брюкву, горох, фасоль — то, что вызывает усиление брожения и у мамы, и у ребенка. Мама может есть кабачок, цветную капусту, брокколи, морковку, тыкву, немножко репчатого лука, только в приготовленном виде. Все эти продукты можно есть в достаточном количестве.

Е. А. Акулова, диетолог, врач высшей категории

Первым зубкам нужны пасты с фтором

Последние рекомендации стоматологов: детские пасты с фтором надо использовать при появлении у ребенка первых зубов.

До настоящего времени детям до 2 лет было рекомендовано чистить зубы ежедневно, но без использования зубной пасты, только смачивая щетку в воде. Теперь стоматологи рекомендуют чистить крохотные зубки пастой с фтором, поскольку у каждого четвертого малыша в возрасте до 3 лет уже имеются зубы, пораженные кариесом, а это постоянный очаг инфекции в организме, способствующий развитию хронических заболеваний.

Для детей младше 3 лет зубной пасты на щетке должно быть не больше рисового зернышка, а для детей в возрасте от 3 до 6 лет — размером с горошину. При этом родители обязаны следить, чтобы после чистки зубов ребенок выплюнул остатки пасты и хорошо прополоскал рот.

■ ФАСОЛЬ, ГОРОХ, ЧЕЧЕВИЦУ ВВОДИТЕ В ПИТАНИЕ МАЛЫША ОСТОРОЖНО И ТОЛЬКО В ПРОТЕРТОМ ВИДЕ. ЭТИ БОБОВЫЕ ТРУДНО ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ И МОГУТ ВЫЗВАТЬ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ.

■ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЕСТЬ МЯСО НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В НЕДЕЛЮ. ОСОБЕННО ЭТО ВАЖНО, ЕСЛИ У НЕГО ПОНИЖЕН ГЕМОГЛОБИН.

Лечим ангину

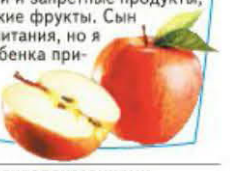
■ СМЕШАЙТЕ СОК КАЛАНХОЭ С ВОДОЙ (1:1). ПУСТЬ МАЛЫШ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПОЛОЩЕТ РАСТВОРОМ ГОРЛО.

■ ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО ТЕПЛОЙ ВОДОЙ С МЕДОМ (1 ЧАЙН. ЛОЖКА НА 1 СТАКАН ВОДЫ). ЭТА ПРОЦЕДУРА СНИМАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ И ОЧИЩАЕТ МИНДАЛИНЫ ОТ ГНОЯ.

Как не вырастить ребёнка-обжору

Когда врач обнаружил у сына избыточный вес, я забила тревогу. Пришлось принимать экстренные меры, чтобы полнота не отразилась на здоровье ребенка. Установила четкий режим питания (оптимально — четырехразовый), а порции сократила на треть. Пришлось оздоровить рацион и для остальных членов семьи: отказались от жирного, жареного, большого количества мучного. Убрала с видных и доступных для ребенка мест сладости и запретные продукты, а в качестве перекуса предлагала свежие фрукты. Сын долго сопротивлялся новому режиму питания, но я не сдавалась, и в течение года вес ребенка пришел в норму.

И. Громушкина, Липецк



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не упусти время

Яйцеклетка застряла в трубе...

ПРИ ВНЕМАТОЧНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ ОПЛОДОТВОРЕННАЯ ЯЙЦЕКЛЕТКА НЕ ДОСТИГАЕТ МАТКИ, И БЕРЕМЕННОСТЬ РАЗВИВАЕТСЯ ВНЕ ЕЕ ПОЛОСТИ. ТАКАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ РОЖДЕНИЕМ РЕБЕНКА И УГРОЖАЕТ ЖИЗНИ МАТЕРИ.

По каким симптомам можно заподозрить проблему

В первый месяц внематочная беременность ничем не отличается от физиологической. Она также проявляется задержкой менструации, увеличением груди, тошнотой, рвотой, изменением вкусовых пристрастий. У женщины может точно так же, как при обычной беременности, тянуть низ живота. Но женщина должна обратиться к врачу, если у нее:

* боль в надлобковой области, причем обычно только с одной стороны;
* спазмы в области таза, болезненные ложные позывы к дефекации;
* постепенно усиливающееся вагинальное кровотечение, кровь при этом постепенно становится ярко-красной;
* головокружение, тошнота, частая рвота на фоне вагинального кровотечения;
* боль при осмотре у гинеколога.

Самая частая причина — спайки

Причин для внематочной беременности много. Самая частая — спайки в фаллопиевых трубах, которые образуются после перенесенных воспалительных заболеваний придатков. Оплодотворенная яйцеклетка крупная и, встретив на пути в матку препятствие в виде спайки, не может его преодолеть и остается в трубе. Препятствием также могут быть рубцы, оставшиеся после операций. Причинами внематочной беременности также могут стать: эндометриоз, аборт, стресс, возраст (чем старше женщина, тем выше у нее риск развития внематочной беременности), прием некоторых лекарственных препаратов, наличие внутриматочной спирали, опухоли и кисты маточных труб, фибромиома матки. Бывают такие случаи, когда яйцеклетка может пройти по трубе в матку, а потом через нее попасть в противоположную трубу. Это называется внутренней миграцией.

Что происходит с яйцеклеткой

Беременность, находящаяся не в матке, нормально развиваться не может. В органах, к которым прикрепляется плодное яйцо, нет слизистой оболочки. На 5-8-й неделе плодное яйцо настолько увеличивается, что маточная труба не выдерживает и разрывается. При этом женщина испытывает сильную боль в животе, у нее падает артериальное давление, случаются обмороки и сильное кровотечение, которое может привести к летальному исходу.

Внематочная беременность, даже удачно прооперированная, может стать причиной бесплодия.

Без УЗИ не обойтись

Беременная женщина обязательно должна наблюдаться у гинеколога, чтобы исключить внематочную беременность. Делают это с помощью УЗИ. Даже на ранних сроках беременности можно выяснить, где находится зародыш. Сам факт беременности подтверждается тестом на уровень хорионического гонадотропина человека в крови. Причем при внематочной беременности он через некоторое время резко падает, чего не происходит при нормальной беременности.

Лечение только одно — операция

При внематочной беременности лечение только хирургическое. Причем чем раньше оно начато, тем лучше. В зависимости от срока беременности и расположения плода врач может выбрать либо лапароскопическую, либо полостную операцию. Обе проводят под общим наркозом. При лапароскопии на животе делают три надреза длиной не более 1 см, через которые в брюшную полость вводят инструменты. Потом плодное яйцо извлекают из фаллопиевой трубы. В некоторых случаях приходится удалять маточные трубы. А на ранних сроках через лапароскоп плод можно «отсосать». Этот метод имеет ряд преимуществ — после него остаются маленькие рубцы, женщина теряет меньше крови и быстрее поправляется.

Но если фаллопиева труба разорвалась, нужна полостная операция. Конечно, останется шов, но это единственно возможный на сегодня метод спасти жизнь женщины.

Есть и менее травматичный метод — гистерофиброскопия. Однако он может применяться только при трубной внематочной беременности сроком до 4 недель. В этом случае плодное яйцо можно удалить через влагалище, и женщина может покинуть стационар уже на следующий день.

Внематочная беременность, даже удачно прооперированная, может стать причиной бесплодия. Кроме того, после первой трубной внематочной беременности резко повышается риск повторной трубной внематочной беременности. Поэтому некоторые врачи считают, что даже неразорвавшуюся фаллопиеву трубу нужно удалять. А после удаления обеих труб беременность возможна только при экстракорпоральном оплодотворении.

Как избежать такой беременности

Чтобы не допустить внематочной беременности, берегитесь инфекций, передающихся половым путем. Своевременно лечите воспалительные заболевания, особенно мочеполовой системы. Бывает, что одних антибиотиков для лечения этих болезней недостаточно, врач назначает физиотерапевтическое лечение для предотвращения спаечных процессов. Обязательно нужно предохраняться от нежелательной беременности. Важно правильно подобрать метод контрацепции. И это нельзя делать с помощью подружки или мамы. Контрацептивы должен подбирать врач.

С. В. Люсина, гинеколог, кандидат медицинских наук

Цифры и факты

● За последнее время количество внематочных беременностей увеличилось в 3-5 раз. По статистике, каждая 150-я беременность — внематочная.

● В 95% случаев внематочная беременность развивается в маточной трубе. В остальных 5% — в яичниках или брюшной полости. Возможна и такая внематочная беременность, когда одно плодное яйцо находится в матке, а второе — за ее пределами.

● При появлении симптомов внематочной беременности необходимо немедленно вызвать скорую помощь. Внематочная беременность — одна из основных причин смертности женщин в первом триместре беременности.

Полезно знать

МОЗГИ ВСТАНУТ НА МЕСТО

Беременные женщины страдают краткосрочной потерей памяти. Их мозг сосредотачивается только на потребностях ребенка. Это показало исследование психологов из Калифорнии. Будущие мамы могут не помнить, что делали только что, какой сегодня день недели. Мозги «встанут на место» ровно в тот момент, когда родится ребенок.

ПОСЛЕ РОДОВ НУЖНО СРОЧНО ХУДЕТЬ

Ученые выяснили: женщины, которые не смогли построиться за 12 месяцев после родов, чаще страдают от повышенного холестерина и высокого давления. Это может привести к сердечно-сосудистым проблемам и диабету.

МНОГО ГЛЮКОЗЫ — РОДИТСЯ МАЛЬЧИК

Недавно ученые высказали интересную гипотезу: высококалорийное питание повышает вероятность зачатия мальчиков. Также на пол будущего ребенка может оказать влияние и промежуток времени между принятием пищи и зачатием. Так, было доказано, что повышенный уровень глюкозы в организме женщины после завтрака способствует развитию мужских эмбрионов.

В ТРЕТЬЕМ ТРИМЕСТРЕ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ШОКОЛАД

Поздний токсикоз — самое тяжелое осложнение при беременности, губительно действующее на плод и повышающее артериальное давление у мамы. Чтобы спастись от головокружения, тошноты, рвоты, немецкие врачи предлагают есть горький шоколад. Особенно он полезен в третьем триместре беременности. Принимать его надо по 20-30 г в день.

У ДЕТЕЙ, ЧЬИ МАМЫ ДО И ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ КУРИЛИ, УЖЕ ЕСТЬ СИНДРОМ ЗАВИСИМОСТИ.

Только Сабельник Эвалар «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок![1]

«Настойка Сабельника» Эвалар — это единственное лекарство на основе сабельника[2], которое:

- лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении артритов и артрозов
- при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами усиливает их эффект и позволяет снизить дозу

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

Эвалар

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
Реклама. [1]Среди лекарств на основе сабельника. [2]По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ, на ноябрь 2013 г.

Прошу помощи

Кто приютит?

Мне 66 лет, без вредных привычек. Живу в Ростовской области. Обращаюсь к людям, живущим в районе Красноярска (в пределах 100 км). Прошу приютить меня хотя бы временно. Мне порекомендовали поменять климат.

Для Люды, ул. Западная, 13, кв. 80, Красноярск, 660059, тел. 8-938-103-04-47

***

Жила на съемной квартире, но хозяин ее продал. Может, кто-то из читателей, проживающих в Тихорецке, приютит меня или поможет снять недорогое жилье? Оно нужно хотя бы на время, пока у меня не решатся проблемы со здоровьем.

Л. К., Тихорецк, Краснодарский край, тел. 8-918-381-56-94

***

Нас двое — мать и сын, мы порядочные. Он у меня взрослый, мастер на все руки, дипломированный сварщик. Просим приютить или сдать нам домик с газом в Волгоградской области с последующим выкупом. Из-за напряженной политической обстановки в Средней Азии вынуждены были оставить свою квартиру. Просим откликнуться добрых людей. Помогите нам, пожалуйста!

Т. А. Сергеева, Волгоград, тел. 8-917-331-62-35

ПРОБЛЕМА ЖЕНЩИНЫ УТРОМ:
СДЕЛАТЬ ПРИЧЕСКУ, НАКРАСИТЬСЯ,
ПОДОБРАТЬ ОБУВЬ К СУМКЕ,
ТРИЖДЫ ПЕРЕОДЕТЬСЯ...
ПРОБЛЕМА
МУЖЧИНЫ — НАЙТИ
ПРОКЛЯТЫЙ ВТОРОЙ НОСОК.

НА СУСТАВАХ РАСТУТ ШИШКИ, ПАЛЬЦЫ ИСКРИВЛЕНЫ

Мне 55 лет. Много лет на суставах пальцев растут шишки. Руки стали болеть, пальцы искривились, стали менее подвижными. Пробовала разные методы лечения, но это не дало результата. Дорогие читатели, посоветуйте, что предпринять, чтобы шишки рассосались, боль уменьшилась? Еще у меня сахарный диабет II типа. Буду рада любому совету.

Т. П. Леонтьева, Ливны, Орловская обл.

РАБОТАЛА ДЕЗИНФЕКТОРОМ, ТЕПЕРЬ ЛЕЧУ АЛЛЕРГИЮ НА ХЛОР

В течение 10 лет меня мучает сильный кашель. Со временем заметила, что он длится 20 дней, потом прекращается и спустя какое-то время опять начинается. И так круглый год — хоть по календарю сверяй. Обследовалась, сказали, что это аллергия на моющие средства, содержащие хлор. В 1998 году в течение 2 лет я работала дезинфектором в больнице. Думаю, там заработала эту болячку. Лечилась медикаментами — результаты нулевые. Спасаюсь водой, но и это помогает на время. Ни днем, ни ночью нет покоя. Очень устала. Бывает такой приступообразный кашель, что искры из глаз сыпятся. Помогите, пожалуйста, советом!

И. Пиримова, Кизляр, Республика Дагестан

У МЕНЯ КИСТА ВЕРХНЕЧЕЛЮСТНОЙ ПАЗУХИ

Ее размер 19х14 мм. На начало апреля 2015 года назначили операцию. Прочитала, что можно вылечиться смесью настойки валерианы и аптечного нашатырного спирта (1:1). В этом составе надо смачивать ватную палочку и осторожно смазывать пазухи носа (стараясь не нюхать). Но как часто и долго это делать? А может, кто-то из читателей подскажет другой рецепт? Если вы сталкивались с такой проблемой или, возможно, перенесли подобную операцию, поделитесь информацией! Как изменилась ваша жизнь после нее? Заранее благодарна!

Р. Е. Жирнова, Чувашская Республика

ОЧЕНЬ БЕСПОКОЯТ НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ!

Прошу откликнуться тех, у кого миастения генерализованной формы. Прошла два курса плазмафереза (в ноябре 2013-го и июне 2014 года), есть некоторые улучшения. Кроме этого, у меня дисциркуляторная энцефалопатия сложного генеза II степени, вестибуло-атактический синдром, диабетическая дистальная полинейропатия, сахарный диабет II типа, узловой нетоксический зоб, гипертония II степени, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, глаукома I степени, хронический цистит, полиостеоартроз, двусторонний гонартроз, остеопения, хронический бронхит, фиброателектаз язычковых сегментов левого легкого, желчнокаменная болезнь, хронический калькулезный холецистит, стеноз печени, хронический биллиарный панкреатит, хронический гастродуоденит. Прошу откликнуться тех, кто вылечил какое-нибудь из перечисленных заболеваний или хотя бы добился улучшения состояния при миастении. Меня это очень угнетает. В областной больнице сказали, что операция малоэффективна. Очень беспокоят навязчивые мысли.

Л. И. Дубинина, Ростовская обл.

В КРОВИ НАШЛИ АСКАРИДЫ...

Дело было весной. У 33-летнего сына появилась лысина. Пора была горячая, и обследоваться удалось только к осени. В крови нашли аскариды. Теперь сын не может спать, задыхается перед сном. В больнице прописали микстуру. Пил 3 месяца — не помогло. Кто вылечился от этой скверной болезни? Напишите, как вам удалось? Пожалуйста, не откажите в помощи!

А. А. Петров, Пермский край

КАКИМИ ТРАВАМИ ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ ИНФАРКТА?

Мой муж перенес три инфаркта, артерии забиты холестериновыми бляшками. Может быть, такие же страдальцы подскажут, какими травами лечатся? Конечно, муж наблюдается у кардиолога, постоянно лежит в больнице (он инвалид II группы). Но хотелось бы узнать, может быть, к основному лечению можно добавить рецепты народной медицины? Травки не повредят, это уж точно.

Т. П. Сергеева, Новопавловск, Ставропольский край

Мужчины стесняются писать об этом...

АЙБОЛИТ

Может, ответ на мое письмо поможет многим мужчинам, которые боятся обратиться в газету с таким неловким недугом или уже смирились с бедой... Мне поставили диагноз сосудисто-эректильная дисфункция. Назначили лекарства, но никакого результата. Обратился в Центр мужского здоровья, там диагноз подтвердили, выписали препараты, но результат тот же. Знаю людей, которые в 45 лет перестали удовлетворять жен, сами наслаждаться интимной жизнью и смирились с этим. А я хочу жить как прежде и дарить любимой все прелести сексуальной жизни. Может, есть травники и знахари, которые помогут мне и таким, как я? Как можно почистить сосуды мочеполовой системы, чтобы восстановить кровообращение и эрекцию? Жду помощи через газету «Айболит».

Без подписи, Ставрополь

У МАЛЫШКИ НА ТЕЛЕ СИНЯКИ РАЗМЕРОМ С ПЯТИРУБЛЁВУЮ МОНЕТУ

У 6-летней правнучки на теле появились синяки размером с пятирублевую монету. Врачи не могут поставить диагноз. Замучились бегать по больницам! Что это такое? Кто-нибудь сталкивался с подобным? Будем рады любой информации.

А еще у сына (ему 48 лет) псориаз. Все началось 3 года назад. На него страшно смотреть. Кожа на руках (особенно локтях), ногах и спине — сплошная корка. Откуда взялась эта зараза? Что нам делать? Пока спасается только мазью «Дермовеит» 0,05%. Может, что-то еще поможет? Посоветуйте хорошее средство.

Валентина Петровна, Пенза

ЗАМУЧИЛ ВАРИКОЗ НА НОГАХ И ЛИМФОСТАЗ

Голени, пальцы и стопы отекают и болят. Пальцы прижаты друг к другу, кожа дряблая и в области стопы покрыта сыпью. Может, кто-то из читателей знает, как избавиться от сыпи? Обрабатывала ее детским кремом, мазью с золотым усом, но не помогло.

Еще одна проблема: у меня в доме нет спокойствия, постоянные ссоры и ругань. Может ли это быть из-за того, что на дороге подняла мелкие деньги? Вдруг они были наговоренные? А если из-за этого и ноги болят? Как и кому молиться в этой ситуации? Как лечиться? Деньги сразу отдала в церковь на свечки, поэтому вернуть их туда, где лежали, как советовали знакомые, не могу.

С. В. Александрова, Воронежская обл.

БОЛЬШЕ 3 ЛЕТ БОЛЕЮ ХРОНИЧЕСКИМ БРОНХИТОМ

Несколько раз обращался в поликлинику, но врачи назначают одни и те же лекарства, которые не помогают. Часто бывает одышка, становится трудно дышать. В последнее время болезнь прогрессирует. Можно ли вылечить хронический бронхит народными средствами? Может, кто-то знает эффективный народный рецепт или препараты? Поделитесь, пожалуйста, информацией!

М. Закарьяев, Республика Дагестан

СЕСТРЕ НЕОБХОДИМ ПРОТИВОПРОЛЕЖНЕВЫЙ МАТРАС, И НЕ ТОЛЬКО

Моей сестре Анне 23 года, она инвалид I группы с детства. Очень нужны противопролежневый матрас с ячейками, коляска с откидывающейся спинкой и ортопедическая кровать. Если кто-то может поделиться такими вещами, пожалуйста, откликнитесь! Купить это самим нет материальной возможности. Увы, государство средств не выделяет.

Ольга Викторовна Дадаева, ул. Победы, 62/1, с. Малые Бутырки, Мамонтовский р-н, Алтайский край, 658570

***

Заболела болезнью Паркинсона и теперь с трудом двигаюсь, готовлю обед и пишу. Хотя раньше у меня был очень красивый почерк и по работе приходилось много писать. Уже 6 лет пью таблетки, без них очень плохо себя чувствую. Люди добрые, может, кто знает, как облегчить мучения?

А. И. Евсеева, Тольятти

***

Дочке 22 года. У нее на ногтях рук белые полоски, как нарисованные. В чем причина — не знает. Может, кто-нибудь из читателей объяснит причину их появления? Что бы они значили?

С. В. Афанасьева, Майкоп

***

Прошу откликнуться тех, кто знает, как избавиться от эндометриоза и эндометриоидных кист яичников без гормональных препаратов и операции. Буду очень благодарна!

Т. Ю. Макаркина, Москва

***

Кто исцелился от атрофического ринита? Каким средством лечились? Врачи бессильны, надеемся только на народную медицину.

Мария Г., Гамбург

***

Может, кто-нибудь поделится рецептом приготовления зеленого пихтового масла? Буду ждать откликов на страницах «Айболита».

Л. Б. Бульмирская, Краснодарский край

SOS! Крик души

Сынок хотел разбогатеть...

... ОН ПОСТОЯННО ВАЛЯЕТСЯ У МАТЕРИ В НОГАХ, ПЛАЧЕТ, ОБЕЩАЕТ БРОСИТЬ ИГРАТЬ НА ДЕНЬГИ, НО ДЬЯВОЛ ЕГО КРЕПКО ДЕРЖИТ.

У нас с женой единственный сын, которому сейчас 35 лет. Он с красным дипломом закончил институт, аспирантуру. Никогда не пил, не курил, но очень уж хотел стать богатым... Начал делать ставки на «Форексе», спускал туда заработки. Постоянно ставки увеличивались, игромания с головой затягивала сына в трясину. Аппетит все усиливался, и он стал брать кредиты в банках, и все это в одночасье проигрывать. Мы с женой много лет копили деньги для него (на квартиру, машину и т. д.). Покрывали его расходы, и денежки наши стали быстро таять. Писали письма во все банки, чтобы не давали сыну кредиты, но они отвечали, что нет такого закона. За 8 лет сын потратил все накопления, погряз в куче долгов. Нам пришлось брать в банке кредиты, чтобы покрыть хоть часть долгов. Сын постоянно валяется у матери в ногах, плачет, обещает бросить это занятие, но дьявол его крепко держит. Вот уже много лет сын не работает, у него нет семьи. Где мы только не были за эти годы, ездили по разным церквям. Обошли психологов, делали сеанс гипноза, даже обращались к экстрасенсам (прошли 9 сеансов, отдав остатки денег, но желаемого результата так и не получили). Видя, что нас обманывают, прекратили с ними связь. Так эти экстрасенсы стали постоянно звонить, уговаривать продать квартиру и прислать им деньги, чтобы сыну не было хуже. Такой наглости мы не ожидали!

Сейчас сыну очень тяжело. У него нет никакого стимула жить, девушки перестали его интересовать. Все мысли об одном — найти деньги и сделать ставки. Видя его страдания, постоянные стрессы, мы сами стали болеть. Сын говорит, что в его голове что-то сидит, но что — не понимает. Уже несколько лет мы на пенсии, и благодаря нам сын живет, но нуждается в помощи. Если кто-то из читателей может помочь советом, делом или просто добрым словом, ответьте через «Айболит». Помогите ради бога, во имя будущего нашего сына и нашей спокойной старости!

Без подписи, Пензенская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ ПОДЛЕЧИТ МАСЛО ШИПОВНИКА

Для Р. И. Островерховой из Тюмени, автора письма «У мамы нога — сплошная рана от стопы до колена» («Айболит» №23 за 2014 г.).

Трофические язвы у свекрови мы вылечили шиповниковым маслом (продается в аптеке): смачивали им хлопчатобумажные салфетки и прикладывали к язвам. Когда компресс подсыхал, подливали еще масла. Через месяц такого лечения остались только рубцы.

З. М. Габдуллина, Марий Эл

Прекрасное отхаркивающее средство — свежий капустный сок с сахаром (2 чайн. ложки на 1 стакан сока). Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

БОЛЕЗНЬЮ БЕХТЕРЕВА СТРАДАЮ БОЛЬШЕ 30 ЛЕТ

Для С. Б. Андросовой из Чувашии, автора письма «У мужа болезнь Бехтерева» («Айболит» №25 за 2014 г.).

Мне 78 лет. Болезнью Бехтерева страдаю больше 30 лет. Но у меня все суставы работают. Для них полезно принимать сероводородные ванны и делать массаж. Если такой возможности нет, регулярно принимайте теплый душ (не горячую ванну!) — эта болезнь не любит холода. Я принимаю душ более 26 лет. Были очень сильные боли, а сейчас терпимо. Никаких таблеток и уколов. По вечерам все суставы растираю различными мазями, настойками.

В 2013 году мне удалили левую почку, еще страдаю диабетом II степени, но хожу без палочки. В прошлом году даже в огороде работала! Так что не опускайте руки, лечитесь!

В. С. Страшко, Ставропольский край

ЛОШАДИНЫЙ КОСТНЫЙ МОЗГ ОТ НЕВРИТА ЛИЦЕВОГО НЕРВА

Для И. А. Бегешева из Башкортостана, автора письма «Живу с неврит лицевого нерва» («Айболит» №21 за 2014 г.).

В 1963 году в армии меня начал беспокоить неврит тройничного и лицевого нерва. Лицо было перекошено в правую сторону, мучили приступы и адские боли. Часто прибегал к физиолечению (электрофорез, УВЧ) — ничего не помогало. Стоило выйти на улицу потным или после умывания холодной водой — сразу прихватывало. Мне посоветовали полечиться народными средствами. Помог лошадиный внутрикостный (от колена до копыта) мозг. Мазал его тонким слоем на больные места в течение недели. Так что, уважаемый И. А. Бегешев, очень советую! Лечись, сынок!

А. Салманов, Казахстан

ЭПИЛЕПТИКАМ ПОЛЕЗНО ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Для автора письма из Ингушетии «В 17 лет попала в аварию, получила черепно-мозговую травму и перенесла первый приступ эпилепсии» («Айболит» №22 за 2014 г.).

Тем, кто страдает эпилепсией, очень полезно оливковое масло. Втирайте его в шейный отдел позвоночника, заправляйте им салаты. Также принимайте мускатный орех — на кончике чайной ложки 3 раза в день до еды. Еще припадки случаются чаще, если организму не хватает меди. А ее много в винограде, овсяной каше, курице, треске. Мозг должен питаться: чаще ешьте нут (турецкий горох), фундук, тертую морковь, заправленную растительным маслом.

Валентина Андреевна, Пятигорск

Если мужчина любит, то ему не важно, что у жены половина тела в ожогах, нет груди и голова лысая после химии

Для Светланы из Рязанской обл., автора письма «Меня в детстве обожгли кипятком» («Айболит» №20 за 2014 г.).

Когда мне было 6 лет, няночка в детском саду случайно опрокинула на меня таз с кипятком. Привезли в районную больницу, смазали ожоги какой-то мазью и наложили бинты. Это было 6 ноября 1980 года. На три дня обо мне забыли, а потом сняли бинты... вместе с кожей. Не буду описывать весь тот ужас. Перевязки делали через день, отрывая мясо. Мама не выдержала моих криков и забрала домой. Там стали лечить раны народными средствами. Потом 7 лет возили в Москву, в Институт красоты и косметологии. Что только там со мной не делали, но рубцы толщиной с палец и красными капиллярам так и остались. Вся грудь покрыта каким-то узором (один сосок совсем сожжен), есть пятна на боку и обеих руках. Вид ужасный, но я никогда не считала себя уродиной! Спасибо за это моим сверстникам.

В 17 лет начала встречаться с мальчиком, проводила его в армию, через год после армии мы поженились. Перед свадьбой узнала, что его родственники были против такой «красавицы». Однако любимый сказал, что кроме меня ему никто не нужен, главное, чтобы человек был хороший. Родила двух дочек. С мужем живем уже 21 год. В жизни было и плохое, и хорошее, но я никогда не отчаивалась.

Дорогая Светлана! Все эти телесные изъяны не имеют никакого значения! Если человек любит, то не тело, а душу. Любящий мужчина примет вас такой, какая есть. А если нет, значит, это просто не ваш человек, не надо о нем сожалеть в будущем.

В 39 лет у меня обнаружили рак молочной железы, сделали две операции, удалили грудь, потом было 5 курсов химиотерапии. И все это время рядом находились любящие дочки и муж. Он действительно любит меня, и ему не важно, что половина тела в ожогах, нет груди, голова лысая (правда, сейчас волосы отрастают). Говорят, Господь дает нам испытаний ровно столько, сколько можем выдержать. Так что держитесь, вы сильная.

Татьяна, Саратовская обл.

Зуд в ушах был такой, что хотелось проткнуть перепонку

Для Т. А. Махровой из Казахстана, автора письма «Кто вылечил грибок в ушах?» («Айболит» №21 за 2014 г.).

Я от этой напасти страдала 38 лет. Лечили меня все — от рядового врача поликлиники до профессора. Дважды лежала в стационаре, определили вид грибка, выяснили, к каким препаратам он чувствителен. Пролечилась, наступило временное улучшение, но потом все началось сначала. Зуд был такой, что хотелось проткнуть перепонку. Постоянно чесалась, видимо, занесла инфекцию, начался отит. Тогда муж сказал: «А нас бабушка от отита лечила луковым соком». Решила попробовать: намотала на спичку ватку, смочила в луковом соке и протерла слуховой проход. Никаких неприятных ощущений не почувствовала. Тогда набрала полную пипетку сока и закапала в ухо. Полежала на боку 15 минут и промокнула ваткой. Потом процедуру повторила еще пару раз и все! Вылечила и отит, и от грибка избавилась. Уже 6 лет все нормально! Вот и думаю: зачем изобретать то, что давно использовали наши бабушки? Тратить деньги, время, заниматься пустотворчеством, когда есть такой простой и почти бесплатный метод лечения?!

М. Л. Х., Владикавказ, РСО-Алания

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
современная инновационная помощь в трудных и запущенных случаях детям и взрослым
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТЫ, НЕВРОЗЫ,
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ЭПИЛЕПСИЯ, ШИЗОФРЕНИЯ
т. 8 (473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

От кашля

■ ПОРОВНУ СМЕШАЙТЕ ФУНДУК И МЕД. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 4-6 РАЗ В ДЕНЬ, ЗАПИВАЯ ТЕПЛЫМ МОЛОКОМ.

■ СМЕШАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, МЕДА, 1 СТ. ЛОЖКУ МУКИ И 2 ЖЕЛТКА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ДЕСЕРТНОЙ ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ, ДЕТЯМ ДАВАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ.

Приютим

Мне 76 лет, болею. Ищу одинокую женщину, которая жила бы со мной — безродной и бездетной. Будем помогать друг другу в трудную минуту.

В. А. Бирюкова, ул. Веселая, 3, кв. 16, пос. Синегорский, Белая Калитва, Ростовская обл., 347027

***

Приютим одинокую пенсионерку. Будем жить как родные люди.

Без подписи, Воронежская обл., тел. 8-952-109-23-95, после 16 часов

***

Ищу родного человека — не ради интима. Возможно наследование и опекунство. Попрошу присмотреть за жильем на время госпитализации. Пенсионерка с сыном-инвалидом будет мне доброй мамой, ровесница (без детей) — сестрой.

Надежда Алексеевна, Пензенская обл., тел. 8-908-525-30-78

Намотай на ус

Шесть рецептов от аритмии

Для В. Митрофановой из Магаданской обл., которую беспокоит аритмия («Айболит» №13 за 2014 г.).

У моей соседки аритмия, кардиограмма показала ишемическую болезнь сердца. Валентина Михайловна часто приходит ко мне, чтобы измерить давление. Иногда оно поднимается до 150-160/100-110 мм рт. ст. Лицо горит, мучает сильная головная боль — и так по 4-5 раз в день. В поликлинике врач выписал несколько лекарств, но улучшений не было. Решили лечиться рецептами народной медицины. Надо только рассчитать дозы и состав, чтобы правильно приготовить отвар, настой или сок. Результаты лечения народной медициной удивили не только мою соседку, но и всех ее родных и знакомых. Хочу поделиться некоторыми.

1 Залейте 1 чайн. ложку сухого измельченного листа мяты 1 стаканом крутого кипятка и, укутав, настаивайте 30 минут. Процедите и выпейте натощак за полчаса до завтрака. Курс лечения — ежедневно в течение 3-6 месяцев. Благодаря этому настою у Валентины Михайловны даже зрение улучшилось (очки были плюс 3, а стали плюс 1,5).

2 Еще один рецепт. Натрите на терке 0,5 кг лимонов, добавьте 20 измельченных абрикосовых косточек и 0,5 кг меда. Все смешайте и ешьте по 1 ст. ложке до еды, утром и вечером.

3 Всем сердечникам советую заготовить порошок из сухих семян укропа. При аритмии положите под язык порошок укропа на кончике чайной ложки. Это не только быстро успокоит сердце, но и пройдут сопутствующие приступу страх и напряжение. А еще семя укропа поможет нормализовать работу кишечника. Утром залейте 1 чайн. ложку порошка укропа 1 стаканом кипятка и выпейте через час на голодный желудок.

4 При сильном сердцебиении поможет лавровый лист. С вечера положите в термос 1 ст. ложку без верха лавровых листов (примерно 5-7 штук), залейте 1 стаканом кипятка. Утром процедите, разделите на 4 части и пейте в течение дня за час до еды.

Проверено на себе

5 Чтобы снизить давление, усилить коронарное кровообращение и устранить аритмию, залейте 10 г сухих ягод боярышника 100 мл водки и настаивайте 10 дней. Процедите и принимайте по 10 капель с водой 3 раза в день до еды.

6 При нарушениях сердечного ритма полезен свежий сок черной редьки. Смешайте его с медом (1:1) и принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

P. S. Не забывайте, что аритмия бывает разная: синусовая (тахикардия, брадикардия, экстрасистолия), мерцательная аритмия предсердий или желудочков, пароксизмальная тахикардия, блокада сердца. Причины тоже разные. Поэтому, чтобы выбрать правильный метод лечения, посоветуйтесь с врачом.

Л. А. Бакланова, Зеленодольск, Татарстан

Обедаем дома

САЛАТ С РИСОМ И ЛОСОСЕМ

200 г филе соленого лосося, 1/2 стакана риса, 20 маслин, 1 морковь, 5 яиц, майонез, петрушка по вкусу.

Яйца отварите, остудите и натрите на терке белки. Отдельно отварите и остудите рис и морковь. Выложите салат слоями: рис, измельченные желтки, нарезанный лосось, тертая морковь, белки. Каждый слой промажьте майонезом. Украсьте блюдо маслинами и петрушкой.

БАРАНЬЯ НОЖКА В ТЕСТЕ

4 бараньи ножки, 200 г шампиньонов, 300 г бараньих (свиных, говяжьих) почек, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 80 г тертого сыра, пучок петрушки, 250 г слоеного теста, растительное масло, соль, черный молотый перец.

У ножки аккуратно отделите мякоть от кости. Для фарша почки помойте, очистите от пленок, нарежьте мелкими кубиками и обжаривайте 1 минуту. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь маслу. Охладите. Зелень и лук мелко порубите. В сковороду, где жарились почки, отправьте нарезанные кубиками шампиньоны, добавьте чеснок, лук и зелень и жарьте 2 минуты. Посолите, поперчите. Перемешайте фарш с сыром. Ножку внутри посолите, нафаршируйте и зашейте нитками. Обжарьте со всех сторон до румяной корочки и отправьте в разогретую до 220°С духовку на 15 минут. Остудите. Заверните ногу в лист слоеного теста и отправьте в духовку на 30 минут при 220°С.

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ЯБЛОКАМИ

150 г чечевицы, 1 л овощного бульона, 50 мл сливок, 1 яблоко, 1 луковица, по 2 ст. ложки порошка карри, листиков петрушки и сока лимона, масло для жарки, перец, соль.

Лук нарежьте соломкой, слегка обжарьте в масле, добавьте чечевицу, порошок карри и, помешивая, обжаривайте 2 минуты. Залейте содержимое бульоном и прогревайте на слабом огне 45 минут. Добавьте мякоть яблока, нарезанную кубиками, сок лимона и сливки. Суп перемешайте, доведите до кипения, посолите, поперчите, перелейте в супницу и украсьте петрушкой.

Печём блинчики

С МАКОМ

2 яйца, 300 мл молока, 6 ст. ложек муки, 6 ст. ложек крахмала, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки мака, соль по вкусу.

Яйца взбейте венчиком, добавьте молоко и масло. Хорошо взбейте и всыпьте муку, крахмал, мак, сахар и соль. На сковороде, смазанной растительным маслом, испеките блинчики. Выложите их на тарелку и подавайте со сметаной или сгущенным молоком.

С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

200 г соленых грибов, луковица, 50 г копченой свинины, 2 ст. ложки крахмала, 4 ст. ложки муки, 4 яйца, стакан молока, соль — по вкусу.

Грибы, лук, свинину пропустите через мясорубку, потушите 10 минут и охладите. В полученную массу постепенно добавьте молоко, яйца, соль, муку и крахмал. Перемешайте и на сковороде, смазанной растительным маслом, испеките небольшие блинчики.

НА МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЕ

1 кг муки, 1 л минеральной воды комнатной температуры (без газа), по 1 чайн. ложке соли и соды, 2-3 яйца, 0,5 л молока, 1 стакан кипятка, растительное масло.

Минеральную воду нагрейте в кастрюле и, постоянно помешивая, насыпьте муку. Добавьте соль, соду и взбейте. Разбавьте холодным молоком до консистенции густой сметаны. Заварите крутым кипятком и еще раз перемешайте. Жарьте на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом.

Посытнее — *Прощай, анемия!*

Готовим из печени

С ПЕЧЕНИ ЛЕГКО СНЯТЬ ПЛЕНКУ, ЕСЛИ ОПУСТИТЬ ЕЕ НА 1 МИНУТУ В ГОРЯЧУЮ ВОДУ. ЖАРИТЬ ЕЕ ЛУЧШЕ НЕСОЛЕНОЙ, ИНАЧЕ ОНА БУДЕТ ЖЕСТКОЙ И НЕВКУСНОЙ.

Запеченная с черносливом

0,5 кг говяжьей печени, 10 г чернослива, 3 киви, по 50 г майонеза и сыра, соль, перец и специи по вкусу.

Печень очистите от пленки, нарежьте на пласты толщиной 1,5 см и добавьте специи. Обжаривайте ее на растительном масле по 2-3 минуты с каждой стороны и посолите. Чернослив нарежьте кусочками, киви почистите и также нарежьте. Сыр натрите на терке. В форму для запекания выложите печень, сверху — чернослив, полейте майонезом, посыпьте сыром. Выложите еще один слой печени, на нее — чернослив, киви, майонез и сыр. Запекайте в разогретой до 180°С духовке 25 минут.

Рулетики с картофелем и чесноком

500 г печени, 2 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки. **Для начинки:** 2 картофелины, 3 дольки чеснока, 3-4 ст. ложки майонеза.

Печень очистите от пленок, порежьте тонкими ломтиками длиной около 10 см и замочите в молоке. Поперчите и обваляйте в муке. Разогрейте растительное масло, обжарьте подготовленные ломтики печени и посолите. Приготовьте начинку: отваренный и охлажденный картофель очистите от кожуры и порежьте мелкими кубиками (можно натереть на крупной терке). Пропустите через пресс чеснок, смешайте с картофелем, добавьте майонез и перемешайте. На каждый ломтик печени выложите по 1 ст. ложке начинки, заверните в виде рулета. Чтобы он не разворачивался, сколите его деревянной шпажкой. Затем выложите на блюдо и украсьте кружочками болгарского перца или помидоров.

Чтобы раскаленное растительное масло не брызгало в сковороде, заранее смешайте его с щепоткой соли.

Гуляш в винной заливке

500 г свиной печени (куриной, говяжьей, индюшиной), по 1/2 стакана молока и сметаны, 3-4 головки лука, 2-3 зубчика чеснока, по 3 ст. ложки муки и томатного пюре, 5-6 ст. ложек белого вина, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки соды, растительное масло для жарки, соль, черный и красный молотый перец, приправы по вкусу.

Печень промойте, нарежьте, залейте молоком, в котором растворены сахар, соль и сода, и оставьте на час. Мелко нарезанный лук обжарьте в растительном масле, выньте из сковороды и на этом же масле обжарьте до золотистой корочки кусочки печени, предварительно обваляв их в муке. Добавьте к печени жареный лук и влейте смесь сметаны с томатным соусом. Держите на плите 5 минут, добавьте мелко нарезанный чеснок, соль, перец, влейте вино и 50 мл воды. Тушите до готовности — максимум 10-15 минут. Подавайте гуляш с макаронами, посыпанными нарезанной петрушкой и тертым сыром.

На скорую руку

● **Шарики из сыра и зелени.** Смешайте творожный сыр со специями (по вкусу), разделите ложкой на порции. В каждую положите оливку без косточки, в нее — изюминку и скатайте шарик. Обваляйте в смеси из рубленой петрушки и кориандра и поставьте в холодильник.

● **Закуска из лаваша.** Нарежьте пару плавленых сырков. Взбейте 2 яйца. Порежьте тонкий лаваш на полосы (10х12 см). Уложите на каждую полоску сыр по всей длине, присыпьте измельченным чесноком и сверните в трубочку. Обмакните палочку в яйцо и обжарьте на сливочном масле.

● **Чесночные гренки.** Поджарьте кубики белого хлеба в сале с рубленым чесноком. Остудите, насадите на шпажки с кусочками сладкого перца и кубиками сыра. Подавайте горячими.

В доме малыш

Пряники-игрушки

0,5 пачки сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 1 стакан муки, 0,5 пачки порошка какао без сахара, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 1 яйцо, 3 чайн. ложки корицы, 1 чайн. ложка ванилина, соль — по вкусу.

Подогрейте немного воды и вливайте ее в какао, пока не получится вязкая масса. Взбейте яйцо, добавьте к нему ванилин, корицу, какао, соль, сахар. Разрыхлитель сначала смешайте с мукой, а потом с остальными ингредиентами. Замесите тесто, раскатайте его ровным слоем толщиной примерно 1 см. Вырежьте из теста фигурки и разложите их на противне. Перед тем как выпекать пряники, в каждом проделайте по небольшому отверстию (для нитки). Выпекайте пряники в духовке 10-20 минут.

Салат «Корфу»

Для тех, у кого остеопороз

100 г брынзы, 1 пучок салата, 2 стебля сельдерея, 1 красная луковица, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 3 ст. ложки растительного масла (лучше кунжутного), 2 ст. ложки семян кунжута, молотый черный перец, соль.

Листья салата промойте холодной проточной водой, хорошо обсушите бумажным полотенцем и порвите на небольшие кусочки. Брынзу, перец и сельдерей нарежьте маленькими ломтиками, лук — полукольцами. (Если брынза очень соленая, ее нужно сначала вымочить в холодной воде.) Подрумяньте на сковороде с маслом семена кунжута, дайте остыть. Все осторожно перемешайте, посолите, поперчите, заправьте растительным маслом и сразу подайте на стол.

Суперигра от каталога «Календарь здоровья и красоты»

Отгадайте поговорку и получите 300 000 РУБЛЕЙ*

Хотите выиграть 300 000 рублей? Прямо сейчас расставьте буквы в правильном порядке, впишите отгаданные слова в пустые клеточки, прочитайте зашифрованную поговорку о здоровье и сообщите Ваш ответ по указанному телефону!

ТАЧИСТО	
ЛОГЗА	
РОЗДОВЬЯ	

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

+ 3 ПОДАРКА ЗА БЫСТРЫЙ ОТВЕТ!

Сообщите правильный ответ в течение 3 дней и получите в подарок набор из 3 кремов с ягодами годжи и женьшенем! Эти волшебные кремы сделают Вас красивее и моложе.

Звоните и получите 300 000 рублей и 3 подарка:

18+ **8 (800) 333-83-37**

Звонок бесплатный по всей России!

03.23173.68.125.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА. 1) ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), ПРОВОДИТ МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С 08.02.2015 ПО 09.04.2015 С ВРУЧЕНИЕМ ПРИЗА 300 000 РУБЛЕЙ И НАБОРОВ ИЗ ТРЕХ КРЕМОВ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. КЛИЕНТЫ МОГУТ ПОЗВОНИТЬ ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ В НАСТОЯЩЕМ РЕКЛАМНОМ ПРЕДЛОЖЕНИИ НАЗВАТЬ СОСТАВЛЕННОЕ СЛОВО И ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ПОЛУЧИТЬ ПО ПОЧТЕ БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ «КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ». КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА «КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ», СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ, ПРИ ЭТОМ КЛИЕНТ СДЕЛАВШИЙ ЗАКАЗ НА МАКСИМАЛЬНУЮ СУММУ В ФИНАЛЕ АКЦИИ ПОЛУЧИТ 300 000 РУБЛЕЙ, А ПЕРВЫЕ 5 КЛИЕНТОВ ИЗ КАЖДОГО ВЫХОДА РЕКЛАМНОГО МАКЕТА СООБЩИВШИЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ В ТЕЧЕНИЕ 3 ДНЕЙ И СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ, ПОЛУЧАТ В ПОДАРОК ПО НАБОРУ ИЗ ТРЕХ КРЕМОВ. ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ. РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА АКЦИИ (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ, ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. ВЕЩЕВЫЕ ПРИЗЫ БУДУТ НАПРАВЛЕНЫ В ТЕЧЕНИЕ 15 ДНЕЙ ПОСЛЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ В ФИНАЛЕ АКЦИИ ИХ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА». ОГРН 1157746030309. АДРЕС: 127422, МОСКВА, УЛ. КОСТЯКОВА, Д.10. ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ, ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 663-63-94 (ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА». А/Я 72, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140961.

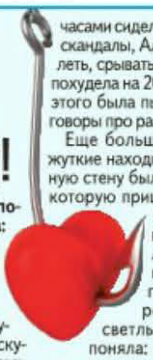
РЕКЛАМА 300000

Любовница мужа навела на меня порчу!

Уже через пару месяцев после свадьбы Алена заметила: муж стал замыкаться в себе, прятать мобильный, приходили SMS — он их даже не смотрел.

Когда однажды в них заглянула, то обмерла: «Любимый, я скучаю по тебе!» У супруга появилась любовница... Ян никогда не говорил про бывших. Что было — то прошло. Но, оказывается, не все проходит бесследно. Его давняя любовь Валентина, узнав, что он женился, стала изводить звонками. В чувствах признавалась, звала к себе. Ян откровенно рассказал жене: да, была девушка. Но он с ней расстался, когда встретил настоящую любовь. Однажды Алена не удержалась и сама ответила на звонок: «Что тебе надо? Мы с Яном счастливы, у меня скоро будет ребенок!» И услышала: «Я тоже жду ребенка... от твоего мужа!»

Слезы, отчаяние! Ян отрицал, что ребенок его. Едва родив дочку, Валентина поспешила с доказательством, укутанным в одеяло. Сделали анализ ДНК — Василина оказалась дочкой Яна. На нервной почве у Алены случилась угроза выкидыша. Дочка Диана родилась недоношенная, на восьмом месяце. Оказалось, что у Валентины есть еще трое детей — и все от разных мужчин. Алена сама попросила ее иногда привозить Василину погостить. С этого все и началось. Валентина приезжала и... часами сидела в гостях. Начались скандалы, Алена стала часто болеть, срываться. За пару месяцев похудела на 20 килограммов, а до этого была пышкой. Пошли разговоры про развод.



Еще больше испугали Алену жуткие находки в доме: в фанерную стену была воткнута иголка, которую пришлось вытаскивать клещами. Под кроваткой малышки лежал игрушечный мишка, у которого горло было туго перевязано локоном светлых волос. Тут-то и поняла: это Валентина пытается ее извести. Алена отправилась в церковь. Привела домой батюшку, освятили комнаты. С тех пор Валентине закрыт вход в дом. И будто черная пелена спала! Хранительница очага стала спокойнее, помирилась с мужем, болезни прошли! Какое счастье, что Алена вовремя закрыла темным силам дверь в дом.

УМНЫЙ ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА ЗНАЕТ, ЧТО ЕМУ НУЖНО. А МУДРЫЙ ЗНАЕТ ЕЩЕ И ЗАЧЕМ ЕМУ ЭТО.

Знаете ли вы, что...

* Женатых мужчин охотнее продвигают по карьерной лестнице, им больше доверяют, чем неженатым сотрудникам.
* По статистике замужние женщины зарабатывают примерно на 4-5% больше незамужних коллег.
* Врачи уверяют: мужья, регулярно целующие жен перед уходом на работу, в среднем живут на 5 лет дольше, чем те, кто убегает впопыхах, не попрощавшись с любимой.
* Женатые мужчины и замужние женщины живут дольше холостяков и незамужних.

ЛАПША из писем читателей

Все мои неприятности начались от того, что на халате расстегнулась верхняя пуговица...

Ольга, Липецк

Случайно поймала букет невесты... и кинула его обратно. Ну зачем мне опять эти неприятности?

Ирина, Воркута

Не нужно меня обижать. Я женщина ранимая, чуть что — сразу в слезы... А ведь что — сразу в слезы... А ведь с заплаканными глазами так сложно понять, кому попадешь лопатой по голове...

Я. Б. Зайцева, Таганрог

Обсудим?

Мать всегда знает, кто из сыновей ей дороже...

Почти одного за другим родила моих мальчиков — Тему и Дему. Артем мне дался легко, как в туалет сходила. По ночам не орал, грудь сосал хорошо. Пока я по дому вертелась, сам себя занимал игрушками и за мою юбку лишний раз не хватался. С Демкой, думала, помру. Весь роддом слышал, как я кричала: «Тащите его хоть за уши! Не могу больше!» И дома с ним намучилась: колики, диатез, бессонные ночи.

Тема рос творческим ребенком, с ним было интересно поговорить начиная с трех лет. Он всем нравился. А Дема никогда не лез вперед, талантами не блистал, был очень болезненным. Мне казалось, что он и не мой вовсе. В голову приходили шальные мысли: кого бы я спасала, случись что, — Тему или Дему? И понимала — Тему. Конечно, вслух не говорила, в таком никому не признаешься.

Говорят, мать всех своих детей любит одинаково. Это ложь. Мать знает, кто ей дороже. Но младшему больше и сил уделяла, и времени. Впрочем, выбора не было: то заболеет, то ушибется. Очень они разные получились. Артем стал бизнесменом, женщин меняет как машины. Дом отгрохал, деньгами меня не обижает. Но видимся редко, он все время занят. А Дема звезд с неба не хватает. Живет рядом со мной, часто заходит, помогает по хозяйству, выгуливает меня и возит по магазинам. После смерти мужа я сдала. Тема на его похороны не приехал, деньги прислал. Когда тяжело заболела — опять деньги прислал. Понятно, что он от меня откупается. А Дема всегда рядом, заслоняет от одиночества и болячек. Благодарна ему без меры. Но свое сердце навсегда отдала старшему сыну. Жду его каждый день. Ради Темы хожу по земле.

Вероника С., Новосибирск

Ёшкин кот!

Интересным способом нашла себе мужа шведка Сюзен. Она не стала выбирать его из числа знакомых или обращаться в брачное агентство. Находчивая барышня просто написала письмо с требованиями к будущему супругу, приложила свое фото, запихнула все в стеклянную бутылку и бросила ее в Балтийское море. В один прекрасный день послание нашли моряки рыболовного судна. Из них 23 бравых матроса оказались холостяками. Всей командой явились по указанному адресу, но практичная невеста не растерялась: вышла замуж за капитана. Сначала за капитана...

Включайте голову!

Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на тех, кто со временем начнет вас напрягать и раздражать.

Запишите пять важных положительных качеств, которые хотели бы видеть в человеке, и пять отрицательных, которые ни за что не сможете принять. Если ограничить список сложно, напрягитесь и выделите по-настоящему ключевые. Заодно и протестируете — вдруг на поверхность вылезет то, в чем вы себе не признаетесь. Итак, пять положительных качеств характера: доброта, щедрость, ум, аккуратность, увлеченность делом. Пять отрицательных: зависимость (курение, алкоголь, игры), скупость, жестокость/злость, негативное отношение к миру, нерешительность, неспособность принимать серьезные решения.

Если в человеке меньше четырех положительных качеств, можете сказать ему «прощай», если хоть одно-два из негативных, тоже прощайтесь. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на тех, кто со временем начнет вас раздражать. Скажете, когда любишь, то этого не видишь? Видишь, но принимать и соглашаться не хочешь. Внутренний голос нашептывает: «Что я рядом с ним делаю?», а голова отвечает: «Я же люблю». Включайте голову, чтобы найти другого человека!

О. П. Антонюк, психолог

«Жена прррришла! Трррусы прячь!»

Друг Гена принес мне попугая: «Бери, пока я его не ощипал как курицу и не отправил в кастрюлю!» Я толком не расспросил, о чем речь, и взял клетку. В углу скромно сидел взъерошенный попугайчик. Всю ночь он шебуршился, а я прислушивался. Не спалось мне без жены (она на 2 дня уехала к матери). Утром Киря ожил, с удовольствием клевал сыр и даже колбасу быстро схомячил. К обеду птичка запела, а потом и заговорила: «Кирррррррря крррррррасавчик! Накорррррми меня!» Я посмеялся — жена будет в восторге. Знать бы, чем дело кончится...

Надю попугай с порога ошарашил: «Жена прррришла! Трррусы прячь!» Жена выслушала мои объяснения, но не поверила ни одному моему слову и заявила: «Значит, я за порог, а ты — по бабам?!» Дальше — хуже. Киря, подлец, перемещаясь по жердочке, женским голосом выдал: «Нас не накрррроют. Иди ко мне». Надя тут же выставила меня за дверь. Ночевал у Гены. Его Киря тоже жестоко подставил. Нигде он прижиться не может. Передаем его от одного к другому. Жалко попугая, но ведь сколько семей он чуть не разрушил. Найти бы того, кто сам спалился и Кире жизнь испортил. Морду бы набил ему!

Виктор, Архангельск

СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ДУША ПЕРЕСТАЕТ ПРОСИТЬ ТО, ЧЕГО У НЕЕ НЕТ, И НАЧИНАЕТ РАДОВАТЬСЯ ТОМУ, ЧТО ЕСТЬ.

Алкоголика спасёт страх

Что может помочь человеку избавиться от алкоголизма?

Это глубокие эмоции — страх смерти, любовь, религия и увлечение спортом. Бросить пить легко на один день, месяц. Но удержаться, на годы изменить отношение к спиртному трудно. На это способен только человек, который вновь обрел волю и характер. С курильщиками похожая ситуация. Самый сильный аргумент для отказа от сигареты исходит от врача-онколога (угроза рака) или кардиолога (гипертония).

Николай Бохан, психиатр-нарколог

Прикинь на себя

Ситуация

Наглость или простота?

ТОЛЬКО КОГДА СОСЕДКА ОБИЖАЕТСЯ, ОТ ЕЕ БЕСПАРДОННЫХ ПРОСЬБ МОЖНО ОТДОХНУТЬ.

СОСЕДКА старше меня на 17 лет, живет на 5-м этаже, а мы на первом. Когда только заселились в дом, она первая прибежала знакомиться. Такая общительность сначала меня порадовала, но позже я не знала, куда деться. Однажды звонит и говорит: «Света, у тебя стиральная машинка на сколько килограммов? На шесть? Ой, а постирай мне покрывало, а то оно большое такое, в нашу не влезает». Постирала. Со временем это вошло в традицию — стираю его каждые 2-3 месяца! Мне бы даже в голову не пришло просить кого-то свои грязные вещи стирать. Еще соседка может позвонить и сказать: «Свет, у тебя не будет парочки яичек взаймы? Есть? Ну заноси-ка, а то готовлю тут, от плиты отойти не могу...» При этом ничто из взятого взаймы ко мне не возвращалось: килограмм муки, литровая бутылка подсолнечного масла, сахар, макароны... Причем просит все пачками, «чтобы удобнее было отдавать».

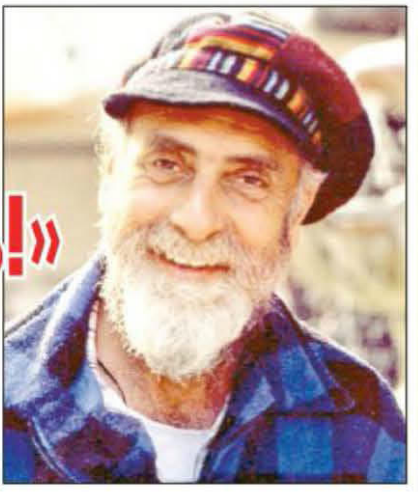
Однажды на выходных мы приехали с полной машиной грибов. Встречает у подъезда: «Сколько грибов! Свет, что с ними делать-то будешь?» Говорю: «Что-то замарину, что-то пожарю, остальное заморожу». Она: «Давай хоть вот эту коробку заберу, а то замучаешься с ними возиться... Хотя ладно, лучше потом угостишь маринованными грибочками!» И что вы думаете? Звонит через три дня: «Ой, Свет, прямо не знаю, что на ужин готовить... Ты нам грибов вроде обещала?»

Последний случай вообще вывел из себя. Звонит и говорит тоном, не терпящим возражений: «Поднимись-ка на секундочку. Срочно!» В этот момент я с годовалым сыном на руках спешила к машине, чтобы отвезти старшую дочку на занятия. Страшно опаздывали, но ринулись втроем на 5-й этаж. Мало ли что случилось, с ней ведь жила больная мать. Соседка открыла дверь и спокойно начала рассказ: «Слушай, с телефоном что-то запуталась. Найди мне в телефонной книге Валентину Васильевну, позвонить надо». Сначала я оторопела. Но сдержала гнев и взяла телефон (малыш на руках уже кричал вовсю). Нашла нужный номер, нажала кнопку «вызов», сунула ей телефон и развернулась уходить. Вслед соседка закричала: «Подожди! Вдруг не дозвонюсь, а потом номер не найду?» Я даже не остановилась. Она в итоге обиделась. Сейчас понимаю, что ее обиды — мое спасение. Только тогда она меньше меня трогает. До сих пор не могу понять: это наглость или простота? Человек мне в матери годится, да и характер мой не позволяет кого-то на место ставить. Как общаться с такими людьми? Как вообще интеллигентному скромному человеку выживать с такими соседями?

Светлана, письмо с сайта

ФРИДЕНСРАЙХ ХУНДЕРТВАССЕР, австрийский художник и архитектор:

«Как же мало надо для того, чтобы жить!»



ХОТЕЛОСЬ БЫ ВАМ ЖИТЬ В ДОМЕ, НЕ ПОХОЖЕМ НИ НА ОДИН ДРУГОЙ? ИМЕННО ТАКИЕ ШЕДЕВРЫ СОЗДАВАЛ ЭТОТ АРХИТЕКТОР, ПРИВЕРЖЕНЕЦ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗОДЧЕСТВА.

А на крыше пусть пасутся овцы

Любимым животным Фриденсрайха Хундертвассера была улитка. У этого существа есть свой домик, который можно всегда носить с собой, прячась в любую минуту опасности. Художник даже предлагал Новой Зеландии проект государственного флага, в котором присутствовал бы зеленый завиток раковины этого моллюска. Новая Зеландия, надежно изолированная океаном от прочих стран мира, была в представлении Хундертвассера идеальным местом для обитания. Он выстроил на этом маленьком островном государстве свой идеальный дом — безопасную уютную нору с множеством окон. Крыша в доме переходит в поверхность холма, на ней растет трава, на которой пасутся овцы...

«Богатый миром» в разных носках

Его родители носили фамилию Штовассер, и они дали ему имя Фридрих. Уже позже мастер взял себе новое имя — Фриденсрайх («богатый миром»). Он играл всю жизнь, создавая почтовые марки, монеты и архитектурные сооружения, маскируя собственные невротические проблемы. В детстве, в 1937 году, желая спасти сына от преследований нацистов, мать-еврейка настояла на его крещении в католическую веру. Бегство в другую религию оказалось спасительным. Это зафиксировала психика 9-летнего мальчика. Отныне он периодически менял системы, перебегая с места на место, маскируясь-прячась от возникающей опасности, часто иллюзорной. Вывод, который сделало его подсознание, был прост: чтобы уцелеть, надо замаскироваться, съежиться, уйти, утечь, притвориться. Оставаться на одном месте нельзя. В движущуюся мишень труднее попасть...

Хундертвассер всегда носил разные носки. Если его спрашивали об этом, отвечал: «А почему вы носите одинаковые?» Даже тут мастер моментально исчезал в своем домике, не отвечая на прямой вопрос, не давая возможности проникать в его отгороженный мир, его раковинку. Он всегда был ярок, но никогда не был ясен. Такое возможно только при психическом расстройстве.

Нельзя жить в домах-коробках!

Хундертвассер считал, что нельзя жить в домах-коробках, ибо люди от этого чувствуют себя плохо, и что каждый имеет право раскрасить стену, окружающую его, настолько, насколько дотянется рука с кистью. В гармонии не бывает прямых линий, а добровольное заточение в доме-коробке — худшее из преступлений, считал Хундертвассер. Он сажал на здания золотые или голубые купола — они нарушали плоскую скуку крыш, унылые коробки зданий превращал в терема. Внутри его домов росли деревья, а колонны стояли под таким углом, что казалось вот-вот упадут. Он строил без оглядки на мнение окружающих и их привычные стандарты.

Мастер говорил, что дома с упорядоченными линиями фасадов подобны концлагерю. И вообще, дома состоят не из стен, а из окон. Семиэтажный 50-квартирный дом в Вене, строившийся с 1977 года по 1986 год, стал реализацией мечты художника. Это здание напоминает и собор Василия Блаженного, и пряничную избушку из сказки братьев Гримм. В отделке здания применен строительный хлам. Фасад расчерчен асимметричными четырехугольниками. Внутри — неровные полы, символ лесных и горных троп, кривые стены — словно водопады; из битой керамики сделаны деревья, бабочки, птицы... Здесь нет прямых линий и острых углов. Из окон вырастают деревья, на крыше лежит 900 тонн земли, в которых посажены кусты и трава. Это очень дорогое даже для Вены жилье, но когда дом закончили, от желающих поселиться в нем не было отбоя. Несмотря на фантастичность, здание соответствует всем нормам строительства, гигиены и требованиям противопожарной службы.

Дом Хундертвассера, Новая Зеландия

Есть зеленый ад, синий, красный, черный...

Хундертвассер говорил: «Красочный мир — это всегда синоним рая, а серый или однообразный цвет — чистилища или ада. В аду все красное — огонь, лица, кровь. Точно так же ужасен мир, где только синий цвет. Если живешь в растительном аду, посреди джунглей, где все время зелено, тоже сойдешь с ума. Есть зеленый ад, синий, красный, черный... В городах он серый. Разнообразие красок делает мир лучше, приносит рай в наш мир».

Художник был неуловим. Его энергия была неуемна и безгранична. Хундертвассер читал лекции в гамбургской Академии изящных искусств, делал эскизы почтовых марок не только для Австрии, но и для республик Сенегал и Кот-д'Ивуар, рисовал дизайн кирпичей и жетонов для казино, строил деревни, рынки, общественные туалеты, оформлял церкви, обложки книг, иллюстрировал Библию... Он удостоен почетных золотых медалей города Вены и земли Штирия.

В вечных поисках дома

Хундертвассер написал книгу «Право на третью кожу», где пояснил, что у человека три оболочки: кожа, одежда и стены домов. Художник призывал повернуться к природе. Он писал: «Как же мало надо для того, чтобы жить! До чего глупо все время просить большего. Одни думают лишь о том, как бы достичь большего, другие — как бы получить больше денег, третьи — как бы на эти деньги купить побольше. А если бы люди, наоборот, просили меньшего и меньшего? Они были бы счастливее, здоровее, ели не такую тяжелую пищу, отказались от машин в пользу велосипедов, выращивали бы овощи в садах...»

Личной жизни у него практически не было — единственный и неудачный брак продлился 4 года. Умер архитектор в 2000 году, находясь на борту лайнера, по дороге в Новую Зеландию, где его ждал домик, замаскированный под холм, по крыше-вершине которого бродили овцы. Вечные поиски дома в итоге привели к тому, что умер Хундертвассер не под крышей дома-холма, а под белым, плоским и скучным потолком каюты, над Тихим океаном. Парадоксальная жизнь не могла не завершиться парадоксальной смертью.

Стихи наших читателей

КТО-ТО НАМ ПЛАТКОМ ПОМАШЕТ, КТО-ТО ПРОМЕЛЬКНЁТ

Над церквушкой синеглавой
Солнце реет стягом алым
На древке креста.
За кладбищенской оградой
Облаков плывут армады
В никуда.
С поля в маках и ромашках
Кто-то нам платком
помашет,
Кто-то промелькнет.
С горьким запахом полыни
Грусть щемящая нахлынет
И пройдет.
Дом с засохшею ракитой,
Чей-то след,
дождями смытый,
Больше не найти.
Сруб. Журавль одноногий.
Это просто песнь дороги.
Не грусти!

Н. Красильников, Москва

Я БЛАГОДАРЕН ГОСПОДУ ЗА ВСЁ

Я Господа за все благодарю:
За то, что он отмерил
жизни меру,
За солнца луч, за алую зарю,
Любовь, надежду и,
конечно, веру.
За то, что я родился и живу,
За благость своего
существованья,
За листья на деревьях
и траву,
За радость встреч
и горечь расставанья.
За снег зимой,
весенние ручьи,
За дождь, прошедший
быстро теплым летом,
За песню, что запели соловьи,
Кукушку, что прокуковала
где-то.
За листопад осеннею порой,
За грозы над родимыми
местами,
Кусты, цветы
и за пчелиный рой,
Кружащийся над этими
цветами.
Я благодарен Господу за все:
Моря, леса, поля,
что в дождь
политы,
Молитву, что
добро в себе
несет,
И за слова,
родившие
молитву.

С. В. Саблин, Волгоград

О ЧЁМ МОЛЧИТ ПЕЧЕНЬ...

Часто мы уверены в благополучии нашей печени лишь потому, что она не болит. А между тем этот орган практически лишен нервных окончаний, поэтому «молчит до последнего». При этом печень может и сигнализировать о своем нездоровье – вот только мы ее не понимаем. Нам и в голову не приходит, что плохое состояние кожи, сосудов, суставов и даже боли в сердце могут быть связаны с нарушением функций этого органа.

От состояния печени и того, как она справляется с обезвреживанием ядов и токсинов, зависит здоровье всего организма. А если здоровый образ жизни получается вести не всегда, полезными будут специальные средства, например, **ХОЛЕСЕНОЛ**.

Полностью натуральное средство ХОЛЕСЕНОЛ открывает для печени новую жизнь. Клетки этого важного органа восстанавливаются в разы быстрее, благодаря чему печень может работать в режиме высокой активности долгие годы.

ХОЛЕСЕНОЛ помогает печени освобождаться от ядов и токсинов, а также подпитывает её ценными веществами. Кроме того, **ХОЛЕСЕНОЛ** оказывает мощное поддерживающее действие для организма в целом. Он снижает уровень холестерина и мочевины в крови. **ХОЛЕСЕНОЛ** оказывает благотворное воздействие на работу желчного пузыря, с которым печень работает в тесном контакте – он усиливает образование желчи и улучшает ее отток, устраняя риск застойных явлений. Немаловажно, что средство благотворно влияет и на работу желудочно-кишечного тракта, благодаря чему отработанные вещества выводятся гораздо быстрее.

НАТУРАЛЬНЫЙ ХОЛЕСЕНОЛ СПОСОБСТВУЕТ ЗАЩИТЕ ПЕЧЕНИ И СКОРЕЙШЕМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЕЕ КЛЕТОК

ХОЛЕСЕНОЛ рекомендуется применять курсом. Выпускается он в двух формах – капсулы и приятный на вкус сироп. Что выбрать – решать Вам.

ХОЛЕСЕНОЛ: своевременная забота о печени!

Спрашивайте в аптеках!

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 08.00-20.00; сб., вс. - выходной)
www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. КАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом
НЕЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Кое-что об умении жить

Лучше не поверить!

БОЙТЕСЬ МЫСЛИ, ЧТО ВЫ ИЗБРАННЫЙ

Старец Иоанн Крестьянкин мог давать ответы на вопросы, которые ему не успели задать. Почему этого человека считают прозорливым от Бога, а Вангу — от лукавого?

И. С. Буховский, Саратовская обл.

Отец Иоанн был монахом, проповедником, 5 лет провел в исправительном лагере за веру и не делал из прозорливости культ. Ванга же получила свой «дар» после того, как ее стукнуло чем-то об стену во время урагана. До этого момента в ее жизни не было никаких духовных подвигов. Это не что иное, как бесовское наваждение: маловерного человека легко убедить, что он избранный, особенный. Говорят: «Вот, совпало же». Мало ли, что с чем совпало... Например, взрыв 11 сентября — разве не бесовское дело? Лукавый знает любовь людей ко всяким совпадениям и тайнам, поэтому вытворяет такие фокусы. Уличные цыганки, бывает, тоже что-то угадывают, но ведь цель многих — обобрать, а не открыть будущее и помочь спасти душу.

О НЕОБЫЧНЫХ СНАХ

Церковь учит, что кроме повседневных праздных снов есть сны от Бога и от лукавого. Как же их различать, если злая сила может явиться даже в облике Христа?

В. П. Селиванова, Петрозаводск

Никак. Все сны отвергайте, только тогда будете спокойны. Если увиденное от Бога, Он все равно найдет способ до вас достучаться. А недоверие ваше Его не оскорбит.

Протоиерей Дмитрий

ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ЖЕНЩИНА САМА ВПРАВЕ РЕШАТЬ, СКОЛЬКО ЕЙ ЛЕТ И ГДЕ У НЕЕ ТАЛИЯ!

Зелёный змий и другие животные

* В Индии несколько диких слонов пришли в местную деревушку и нахлебались пива, которое жители хранили в бочках прямо на улице. Опьянев, животные начали дебоширить — крушили все, что попадалось на их пути: разрушили несколько хижин, распугали жителей.

* Когда в экваториальных лесах Африки созревают похожие на дыню плоды дерева мерула, в них начинается брожение. Тогда к хмельным плодам стекается много разных животных — больших и маленьких: обезьяны, жуки, муравьи, птицы, слоны.

* Пьяницами становятся лошади, которых держат на винокурнях и пивоварнях, а также коровы, которым скармливают отходы, содержащие алкоголь.

* Для крыс и мышей пивоварня — рай с питьем и закуской.

* Есть даже воробьи-алкоголики, приученные склевывать хлеб, смоченный водкой.

Ёшкин кот!

НЕ СОЛЬ, А САХАР!

В Белоруссии внезапно решили посыпать дороги зимой не солью, а сахаром. Вернее, отходами его производства. Это такая вязкая масса из остатков свеклы. Она не вредит металлам и обуви, а еще достаточно липкая, чтобы никто не поскользнулся. Ну и, конечно же, сладкая. Так что кто-то запомнит детство не только по свиданию языка с качелями, но и с тротуаром.

ВОЙДИТЕ В ПОЛОЖЕНИЕ, МУЖЧИНЫ!

Своеобразные ощущения смогут испытать те, кто решится опробовать услугу «мужские роды» в Китае. С помощью электрошокеров парням причинят боль, такую примерно, которую женщины чувствуют при родах. Аттракцион так себе, но желающих опробовать его полно. Реальный для мужика способ «войти в положение». Кстати, многие уже на второй минуте сдаются.

...НУЖНО ТУЖИТЬСЯ ЦЕЛЫЙ ГОД

В британском городе Бат начал курсировать первый автобус, работающий на топливе из... человеческих какашек и пищевых отходов. Биометан получают из фекально-мусорной массы с помощью сбраживания. Новый вид горючего безопасен для окружающий среды, но не совсем приятен для обоняния. Добывать его тоже непросто — семье из пяти человек нужно тужиться целый год, чтобы обеспечить 40-местному автобусу 200-километровую поездку.

■ ЗДОРОВЫЙ СОН ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ, НО ИНОГДА СОКРАЩАЕТ РАБОЧИЙ ДЕНЬ.

■ САМОЕ ОБИДНОЕ — ЭТО КОГДА ВЫ ПРОДУМАЛИ В ГОЛОВЕ ДИАЛОГ, А СОБЕСЕДНИК НАЧАЛ ГОВОРИТЬ НЕ ПО ТЕКСТУ.

Такой случай *За гранью*

Хочешь жениться? Отведай напиток...

ИНДЕЙЦЫ ПОГОВАРИВАЛИ, БУДТО ВСЯКИЙ, КТО ПРОБОВАЛ ЭТОТ НАПИТОК, МОГ ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ВО ВРЕМЕНИ.

Австралийский журналист Джейк Луни услышал рассказ об индейском племени, живущем высоко в горах в деревушке под названием Уаччо, которое славилось умением изготавливать необыкновенный напиток. Говорили, будто всякий, кто его пробовал, обретал невиданную силу и даже сверхъестественные способности — мог перемещаться во времени и пространстве. Луни решил во что бы то ни стало добраться до поселка и выведать секрет чудодейственного питья. Ему удалось уговорить одного из аборигенов стать его проводником. Через несколько дней, преодолев непроходимые леса, крутые горы и горные реки, Джейк и его провожатый добрались до селения.

Большая хижина принадлежала вождю. Одарив его прихваченными с собой сувенирами, Луни стал осторожно рассказывать о цели своего визита. Глава племени слушал внимательно. Но на все вопросы отвечал уклончиво. Беседа зашла в тупик. По закону гостеприимства Постигший Мудрость, так называли вождя, предложил чужаку остаться в племени на некоторое время. Джейк принял приглашение. Он не мог предположить, к чему приведет столь опрометчивое решение. Скоро Луни стал замечать, что юная дочь вождя оказывает ему знаки внимания. Парню был приятен интерес, однако он рассудил, что лучше ему держаться от нее подальше.

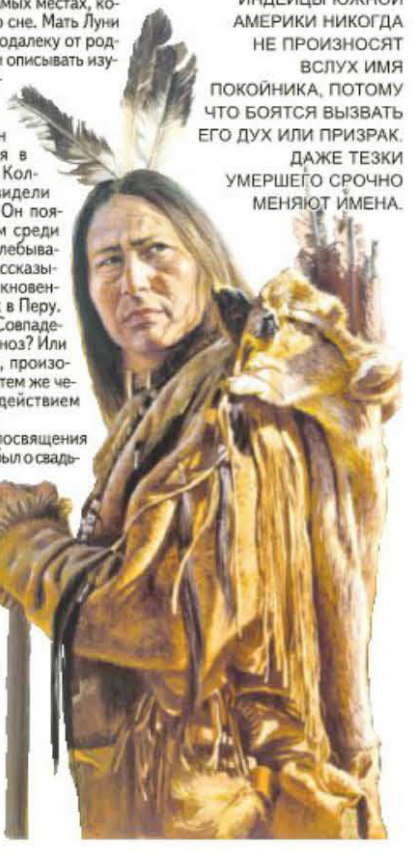
Разбилось зеркало? Перед уборкой вылейте на осколки стакан воды и уберите их так, чтобы лицо не отражалось.

Но через пару недель девица сама заявила Луни о желании стать его женой. Журналист призадумался. Брак, да еще с женщиной из индейского племени?! Потерзавшись сомнениями, решил-таки жениться. Требовалось лишь пройти обряд посвящения. Посасывая трубку, вождь объявил журналисту, что шаг, на который тот отважился, ответственный. Не каждый остается в живых после ритуала. Если же все закончится благополучно, душа Луни навсегда останется в этих краях, а после его смерти отправится в мир усопших предков племени. Поэтому нужно хорошенько обдумать, и пока не поздно, он может отказаться. Притихший Джейк сидел в глубоком раздумье, взвешивая все за и против. В конце концов он сообщил вождю о твердом намерении.

На следующее утро вся деревня собралась на площади, где проводились ритуалы. Под бой барабанов Постигший Мудрость произнес заклинания, сопровождавшиеся танцами и горловым пением мужчин племени. Избранница протянула Джейку чашу с напитком. Питье поначалу напоминало алкоголь: то же головокружение и потеря ориентации в пространстве. Но через некоторое время на эти ощущения наложилось новое состояние, напоминающее сон. Он одолел Джейка на несколько суток. При этом тот не спал, даже за все время ни разу не прилег отдохнуть. Джейк мысленно перемещался в пространстве и общался с приятелями и малознакомыми людьми. Но самое интересное, что в то же время его видели в тех самых местах, которые он увидел во сне. Мать Луни заметила сына неподалеку от родного дома. Надо ли описывать изумление, охватившее женщину? Ведь она точно знала, что ее сын сейчас находится в Южной Америке. Коллеги по работе видели Джейка в офисе. Он появился словно гром среди ясного неба и, захлебываясь от восторга, рассказывал о своих необыкновенных приключениях в Перу. Что же это было? Совпадение? Массовый гипноз? Или реальное событие, произошедшее с одним и тем же человеком под воздействием индейского зелья?

После обряда посвящения Джейк словно позабыл о свадьбе. Мудрые индейцы, зная о непредсказуемом воздействии отвара, приняли его решение как должное. Луни покинул племя.

ИНДЕЙЦЫ ЮЖНОЙ АМЕРИКИ НИКОГДА НЕ ПРОИЗНОСЯТ ВСЛУХ ИМЯ ПОКОЙНИКА, ПОТОМУ ЧТО БОЯТСЯ ВЫЗВАТЬ ЕГО ДУХ ИЛИ ПРИЗРАК. ДАЖЕ ТЕЗКИ УМЕРШЕГО СРОЧНО МЕНЯЮТ ИМЕНА.



Чтобы в доме не было скандалов

■ НЕ УГОЩАЙТЕ СУПРУГА С ВИЛКИ ИЛИ НОЖА.

■ НИКОГДА, НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НЕ УСТУПАЙТЕ НИКОМУ СВОЮ КРОВАТЬ.

■ МУЖ С ЖЕНОЙ ДОЛЖНЫ НАКРЫВАТЬСЯ ОДНИМ ОДЕЯЛОМ.

Всегда отлично ориентировался даже в незнакомом лесу, а тут такое!

АЙБОЛИТ

В нескольких километрах от нашего города есть лесок, в котором я пару раз умудрялся заблудиться, хотя в сезон грибов посещаю его часто. Однажды в этом лесу наткнулся на поляну, где правильным треугольником росли три красивых мухомора. Засмотревшись на них, решил тут же сделать перекур и присел на поваленное деревце. Докурил, заплевал окурок, воткнул его в мох и двинулся дальше. Спустя какое-то время я опять вышел на ту же поляну, удивился и направился обратно... Когда вышел на это место в третий раз, хотя целенаправленно шел в другую сторону, мне стало не по себе. Сложилось страшное ощущение, что за мной наблюдают. Машинально вынул свой окурок из мха, завернул в целлофан от пачки и положил в карман. Пошел дальше. Удивительно, но больше на эту полянку я не выходил. Что это было? Всегда отлично ориентировался даже в незнакомом лесу, а тут такое! Думаю, все-таки хозяин леса подшутил надо мной в назидание за оставленный мусор. Окурки я кидал там и раньше, но всегда тушил и в мох запихивал, чтобы не валялись. Видимо, этот окурок для лешего был последней каплей.

Сергей, Рязанская обл.

Пришельцы вывозят чернозём

НЕУЖЕЛИ ИНОПЛАНЕТЯНЕ СТРОЯТ НОВУЮ ПЛАНЕТУ ИЗ ЗЕМНОГО ГРУНТА?

Российские ученые Ю. Бабиков и Б. Тайлашев исследовали смысловое значение сотен «кругов на полях», которые с 1990 года появляются на территории России и других стран, и обнаружили сообщение о строительстве 10-й планеты Солнечной системы, на которой также будет жизнь. И еще, с Земли вывозится океанический грунт со дна Атлантического океана, который затем преобразуется с помощью земных микроорганизмов в плодородные почвы. Пробы лучших земных черноземов регулярно берутся летающими тарелками. Инопланетянам приглянулся чернозем из Тамбовской и Воронежской областей, Краснодарского и Ставропольского краев, Республики Адыгея (Майкоп).

Всего будет вывезено около 1 миллиона куб. километров. Работа проводится почти незаметно для человека, но результаты уже ощутимы.

Круги на полях Ставрополья

Капитаны судов замечают необъяснимо быстрое увеличение глубин на 1-2 километра в некоторых районах акватории Атлантического океана. Из-за увеличения пропускной способности ложа Гольфстрима повысилась температура морской воды у берегов Норвегии и западных районов Северного Ледовитого океана. В связи с этим быстро меняется климат Северного полушария, он становится теплее. Южные животные и насекомые передвигаются на Север на сотни километров. Идет ускоренное таяние горных ледников Альп в Европе, ледников Кавказа, Гренландии и Антарктического ледового щита. Все это должно приводить к повышению уровня океана более чем на 1 метр, но этого не происходит, потому что, по мнению ученых, инопланетяне выбирают грунт морского дна.

Кошмарики

● Верующие считают, что единственно возможный способ помочь одержимому злым духом — чтение специальных молитв. Современная медицина рассматривает одержимость как психическое расстройство. В Международной классификации болезней она упоминается в ряду с шизофренией, психическими расстройствами и состояниями, вызванными контузией.

● В 1848 году в психиатрии родился новый метод лечения. При взрыве стальной стержень пробил голову одного рабочего. Мужчина выжил, но характер его сильно изменился. Спустя 70 лет португальский «лекарь» Эгаш Мониш решил достичь того же эффекта сходным методом. Так появилась лоботомия.

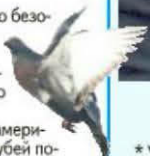
● Ватикан официально признал ассоциацию из 250 католических священников, которые спасают людей от демонов.

Ох уж эти голуби!

Люди и звери

ФРАНЦУЗСКИЕ УЧЕНЫЕ ИЗОБРЕЛИ КОНТРАЦЕПТИВЫ ДЛЯ... ГОЛУБЕЙ.

Все началось с того, что в городе Бриньоль (Фанция) голуби стали размножаться в огромных количествах. Они начали серьезно мешать даже туристам! Власти города столкнулись с многочисленными жалобами, ведь, по подсчетам общественников-энтузиастов, на каждый квадратный километр городской площади в среднем приходится от 400 до 600 голубей. Это в 5 раз больше, чем на одной из самых «голубиных» площадей Европы — площади Сан-Марко в Венеции. Поэтому было принято решение ненавязчиво предлагать птицам средства контрацепции. Кормушки с начиненной противозачаточным средством кукурузой установлены сразу в нескольких местах в городе. Лекарство безопасно и не действует ни на людей, ни на любых других животных. Бесплодными станут только надоевшие сизари.



Кстати, в 2003 году американцы для разгона голубей попытались использовать соколов. «Мы хотим отогнать голубей, а не убить их!» — пояснял один сокольничий. Однако через несколько месяцев от этого метода отказались, так как в городском парке птица напала на... собачку. Соколов часто привлекают к помощи. Например, во время больших теннисных матчей в Париже их размещают по периметру стадиона, дабы голуби не облюбовали теннисный корт и зрителей.

Чтобы спастись от напрасного слова, от человека злого, читаю молитву

Я давно знала, что существует 77 «снов Пресвятой Богородицы», но не предполагала, как они могут помочь. Пока не прочитала о них в газете. Несколько «снов» распечатала, положила в машины сына, мужа, себе в сумочку, дала дочери, подругам и читала каждый день перед сном.

Несколько лет не могла оформить земельный участок и дом, чтобы получить на них современные документы. А в 2013 году получилось! Дочь-заочница едет на сессию и всегда берет с собой на экзамены и читает «сон». Однокурсники удивляются: как это ей удается сдать все без финансовых затрат? Полтора года назад я поехала в Волгоград на консультацию в физиотерапевтическую клинику, но оказалось, что врач в отпуске. Прочитала «сон» 3 раза и пошла почти наобум в обычную городскую поликлинику, не надеясь на хороший исход, так как я из сельской глубинки. Но смогла бесплатно попасть на прием не просто к хирургу, а к ангиохирургу, который рассказал, что и как надо делать, дал свой телефон для консультации. Мои земляки были потрясены!

Вот один из них — сон Пресвятой Богородицы 29-й (спасительный). Этот заговор защитит вас от дурного глаза, лихого слова и недуга любого. Перед сном надо читать его 3 раза за себя и за своих родных: «Божья Матерь по небу ходила, своего Сына за руку водила, к престолу Всевышнего, Отца Господа подводила. За престолом сам Господь Бог книжку читает, по всему свету рассылает: глухим, немым, слепым, хромым. Кто этот сон Богородицы знает, утром, вечером читает, тому Господь Бог грехи уменьшает, тот будет спасен, сохранен и помилован. Спаси Господи, сохрани раба Божьего (имя) в доме, в поле, в пути, в дороге. Спаси от гада ползучего, от зверя бегучего, от наглой смерти, от напрасного слова, от человека злого. И ныне, и присно, и во веки веков. Аминь. Господи Боже, Пресвятая Богородица, Божья Матерь-заступница, заступи нас, помилуй от болезни, от смерти, от пули, от огня, от врага, от всякой немочи. Спаси нас, Господи, ты есть Бог рода на свете. Спаси, не дай погибнуть нам во веки веков. Аминь».

Г. В. Носаева, р. п. Даниловка, Волгоградская обл.

Знаете ли вы, что...

* Ученые прослеживают связь между колыбельными и заговорами. Например, у народности ханты мать сочиняет колыбельную для каждого ребенка и только этому ребенку ее поет. Потом эта песня всю жизнь служит человеку оберегом. Если мать постоянно поет младенцу песню с пожеланиями здоровья, успеха и счастья, то вполне вероятно, что ее заклятие сработает.

* Все ураганы американцы до 1979 года называли только женскими именами. Катаклизмы с мужскими именами появились лишь после выступлений борцов за права женщин. Английские метеорологи давали циклонам имена местных политиков, которые их очень раздражали.

* Автор «Алисы в стране чудес», проезжая по России, записал в дневник чудное русское слово «защищающихся» латинскими буквами. Вид этого слова вызывал ужас у европейцев: zashtsheeshtshayoushtsheekhsya. Ни один англичанин или американец произнести это не в состоянии.

Умные мысли

■ ВСЕМ ПОДАВШИМ МИЛОСТЫНЮ ДОБРЫМ ЛЮДЯМ ГОСПОДЬ ВОЗДАСТ.

■ НИЩИЕ ПРИТЯГИВАЮТ К ЦЕРКВИ БЛАГОДАТЬ, ПОТОМУ ЧТО ЗА НУЖДАЮЩИМИСЯ СТОИТ ХРИСТОС.

■ НЕЛЬЗЯ ГНАТЬ НУЖДАЮЩИХСЯ ОТ ЦЕРКВИ. ЭТО ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО — БЫТЬ ПРОСЯЩИМ. БЛАЖЕННЕЕ ДАЮЩИЕ, НЕЖЕЛИ ПОЛУЧАЮЩИЕ.

Батюшка Георгий

Как поддержать уровень сахара в норме?

Почти 350 млн. человек в мире страдают от последствий высокого уровня сахара в крови. Каждые 7 секунд в мире по той же причине умирает 1 человек[1]. Факторы риска:
- Наследственность (кто-то в роду страдал от повышенного уровня сахара в крови)
- Избыточный вес;
- Повышенное давление;
- Высокий уровень холестерина в крови.

Если вы нашли у себя хотя бы один из перечисленных факторов — вы в группе риска. Меняйте образ жизни: возьмите за правило постоянно контролировать уровень сахара в крови, следите за сбалансированностью вашего рациона и добавьте к нему специальные растительные таблетки Олиджим - они рекомендованы для постоянного применения людям со склонностью к повышенному уровню сахара и полноте. Только Олиджим[2] содержит сочетание двух растительных компонентов, помогающих поддерживать уровень сахара в норме — инулина и джимнемы.

Инулин заслуженно называют растительным инсулином: он способствует активизации обмена веществ и процессов сжигания жира, связанных с усвоением глюкозы, и поддерживает в норме уровень сахара.

Джимнема — древнее растение (переводится как «разрушитель сахара») — способствует замедлению процессов всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма. Кроме того, джимнема поддерживает нормальную работу поджелудочной железы и выработку инсулина.

Принимайте 4 таблетки «Олиджима» в день[3] — и пусть уровень сахара остается в норме!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP[1].

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
БАД. Реклама.

Эвалар

ЛАПША
из писем читателей

Моя учительница английского говорила, что у меня ужасное произношение. Особенно отвратительны были «гэ» и «шо».
Светлана, Симферополь

Я настолько милый, что, когда продавал котят, два раза чуть не купили меня.
Борис, Таганрог

Захожу на кухню, дай, думаю, сковородку помою. Очнулась — стою бутерброд намазываю.
Наталья Н., Приморский край

Швабру не признаю. Жалуюсь мужу: «Коленки заболели, пока полы мыла». Супруг отвечает: «Надо наколенники купить».
Раиса М., Московская обл.

Когда прихожу с работы, жена все время встречает меня у порога и целует. Наверное, хочет понюхать, пил я или нет...
Дмитрий, Владимирская обл.

■ **ПЯТКИ СТАЛИ ШЕРШАВЫМИ?** ЧАЩЕ РАСПАРИВАЙТЕ ИХ И СМАЗЫВАЙТЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ПОМАДОЙ.

■ **ПОДВОДКА ДЛЯ ГЛАЗ МАЖЕТ?** ПОЛОЖИТЕ ЕЕ НА 15 МИНУТ В МОРОЗИЛЬНИК: ЗА ЭТО ВРЕМЯ КОНЧИК КИСТОЧКИ ЗАТВЕРДЕЕТ, И СРЕДСТВО МОЖНО БУДЕТ НАНЕСТИ ТОНЬШЕ И РОВНЕЕ.

МИЧУРИН НЕ ВЫБРАСЫВАЛ НОВОГОДНИЕ ЕЛКИ, А ВЫРАЩИВАЛ НА НИХ ПЕРСИКИ И АНАНАСЫ.

На все случаи жизни

* Не пользуйтесь скрабами чаще раза в неделю — можно повредить верхний слой кожи. Она станет более уязвимой для воспалений, инфекций, загар будет ложиться неровно, старение пойдет быстрее.

* Кожа декольте самая капризная. Не используйте для ее очищения скрабы с кристаллами соли. После отшелушивания обязательно наносите хороший увлажняющий крем.

* Опущенные плечи, привычка сутулиться и впалая грудь даже 25-летних превращают в женщин «без возраста». Привычка сутулиться формируется при упадке сил, ощущении, что на вас все ездят. А прямая спина и гордая осанка говорят о независимости и благополучии в жизни человека.

Красота женщины — в блеске её глаз, а не в идеальной фигуре и шикарной одежде!

После родов вернуть прежнюю форму у женщины получается не так быстро, как хотелось бы. Не надо огорчаться, милые мамочки! Помните: вся красота — в блеске ваших глаз! Ведь даже если девушка красива и шикарно одета, но у нее потухший взгляд и усталые глаза, весь ее облик сразу меркнет. Моей дочке Ксюше уже 2 года, но все так же приходится поздно ложиться, чтобы успеть сделать домашние дела, и часто вставать ночью, так как малышка просыпается 2-3 раза за ночь. Из-за такого режима мои глаза начали болеть. Тогда решила любую свободную минутку использовать для тренировки глаз. Через 2 недели заметила, что даже видеть стала лучше. Думаю, мои советы помогут многим мамочкам.

Гуляете с ребенком в коляске? Не тратьте время даром и делайте упражнения.

* Водите глазами вверх-вниз, вправо-влево.

* Делайте круговые движения глазами по часовой стрелке и против.

* Быстро-быстро поморгайте.

* На несколько секунд зажмурьте глаза и широко откройте.

* Попытайтесь прочитать номера машин, стоящих вдалеке, а подойдя ближе, проверьте, правильно ли вы увидели цифры и буквы.

* Ненадолго закройте глаза, дайте им отдохнуть и посмотрите в темноту под веком.

* Посмотрите на что-нибудь зеленое — траву, деревья, затем на предметы разных цветов — красного, желтого, серого (цветы, листья и т. д.).

Желаю всем читательницам «Айболита», чтобы их глаза блестели только от радости!
Светлана Л., Ставропольский край

Сам себе косметолог — *На каждый день*

Приведём руки в порядок

РУКИ НУЖДАЮТСЯ В УХОДЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ. КАК СДЕЛАТЬ ИХ КРАСИВЫМИ?

«Адская» смесь избавит от пятен и грязи

Если кожа рук потемнела после чистки грибов или овощей, то достаточно вымыть руки мыльной водой, в которую добавлена 1 чайн. ложка сахара. Чтобы усилить эффект, можно протереть кожу лимонной долькой, а затем сполоснуть водой без мыла. Нет лимона? Протрите руки кожурой яблока, потом сполосните теплой водой. Или к лимонному соку добавьте немного поваренной соли — эта «адская» смесь очищает любые пятна и грязь.

Руки сильно обветрились?

Помогут листья мать-и-мачехи. Их моют, толкут (а сухие распаривают и измельчают) и в равных пропорциях смешивают со свежим молоком. Также хорошо увлажняет кожу смесь из истолченных листьев ежевики, калины, малины, мать-и-мачехи и простокваши или сметаны (для сухой кожи), взятых в равных пропорциях. Такое же действие оказывает настой мать-и-мачехи, ромашки и полыни горькой с картофельным крахмалом (возьмите по 1 ст. ложке каждой травы, залейте 1/2 стакана кипятка, через 20 минут процедите, тщательно смешайте 2 ст. ложки настоя и 1 чайн. ложку крахмала).

Чтобы руки не окрасились, перед тем как чистить свеклу, ягоды или грибы, потрите кончики пальцев кусочком лимона и дайте пальцам просохнуть.

Любую из этих масок нанесите на руки и держите 15-20 минут. Снимите влажным ватным тампоном, смажьте кожу питательным кремом. Эти маски можно чередовать, но не делайте их перед выходом на улицу в холода.

Нет заусенцам!

На руках появились заусенцы? Нужна горячая содовая ванночка с йодом. Растворите в 2 стаканах горячей (40-42°С) воды 2 чайн. ложки соды и 3 капли йода. После ванночки в течение 1 минуты подержите на ранке ватку, смоченную в настойке календулы, и смажьте маслом зверобоя.

Как укрепить ногти

Помогут восковые наперстки. На водяной бане растопите 2 средних кусочка пчелиного воска, охладите до теплого состояния и опустите в него ногти (без лака), чтобы они покрылись «панцирем». Оставьте его на 10-15 минут, затем аккуратно снимите. Делайте такие процедуры 2 раза в неделю.

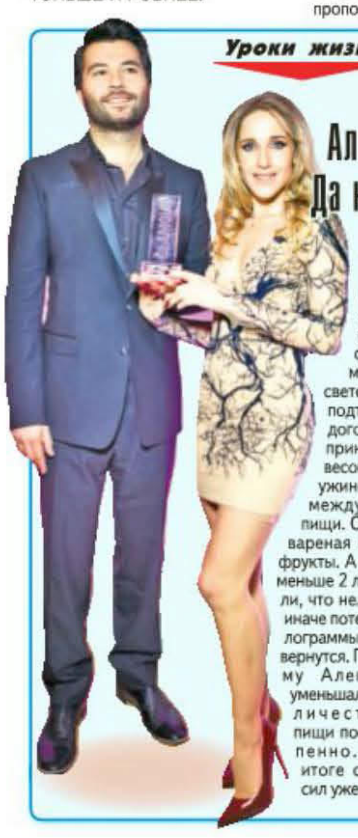
Очищаем и питаем

В стеклянной баночке (можно из-под крема) смешайте 3 ст. ложки овсяной муки (можно смолоть в кофемолке хлопья), по 1 ст. ложке растительного масла и молока, 1 чайн. ложку меда. Наносите крем на руки вечером 2-3 раза в неделю, а при необходимости чаще. Наденьте полиэтиленовые или резиновые перчатки и держите 15 минут. Смойте теплой водой массирующими движениями. Руки не вытирайте, дайте обсохнуть. Этот крем можно использовать и как скраб.

ЖЕНЩИНА ТОЛЬКО ТОГДА ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЕТ МУЖЧИНУ, КОГДА ОН РАЗГОВАРИВАЕТ ПО ТЕЛЕФОНУ С ДРУГОЙ ЖЕНЩИНОЙ.

Уроки жизни

Неужели это Алексей Чумаков?! Да не может быть!



Алексей с детства занимался кикбоксингом и баскетболом. Результат — всегда отличная физическая форма. Но, когда ему предложили роль в новом фильме «Срочно выйти замуж» и надо было играть светского фотографа — очень подтянутого и стройного молодого человека, Алексей срочно принялся бороться с лишним весом. Как худел? Отказался от ужинов, сладкого и перекусов между основными приемами пищи. Основу рациона составляли вареная куриная грудка, овощи и фрукты. А еще пил много воды — не меньше 2 л в день. Диетологи говорили, что нельзя стремительно худеть, иначе потерянные килограммы быстро вернутся. Поэтому Алексей уменьшал количество пищи постепенно. В итоге сбросил уже 10 кг.

Целебный лёд

Косметический лед — это не просто замороженная вода. Когда он прикасается к коже, она насыщается кислородом и приобретает свежий и красивый вид.

* Если на коже появляются высыпания, используйте замороженный отвар трав (ромашка, чистотел, петрушка, календула). Залейте 1 ст. ложку травы 1 стаканом горячей кипяченой воды, доведите до кипения и настаивайте 1 час. Процедите через марлю, разлейте по формочкам и заморозьте.

* Для разглаживания «гусиных лапок» используйте лед из молока и воды (1:1).

* Подтянет кожу лед из апельсинового сока (сок половины апельсина на 1 стакан кипяченой воды).

* Для отбеливания залейте 2 ст. ложки риса 0,5 л воды и варите без добавления специй. Когда рис полностью разварится, протрите его через ситечко, остудите, разлейте по формочкам и заморозьте.

* Чтобы избавиться от отеков вокруг глаз, смешайте по 1/4 ст. ложки ромашки аптечной, зверобоя, черного и зеленого чая. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите, разлейте по формочкам, заморозьте.

* Для разглаживания морщин и защиты от преждевременного старения 2 ст. ложки ягод рябины залейте 200 мл кипятка, настаивайте час. Процедите и разлейте по формочкам.

Знаете ли вы, что...

МЯСО ИНДЕЙКИ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ВОЛОС

Чтобы волосы были здоровыми, надо не только правильно ухаживать за ними, но и соответственно питаться. Волосам необходим белок, потому что они на 97% состоят из него. Получить его можно из мяса индейки, рыбы, фасоли. Откажитесь от соленого и острого. На завтрак ешьте омлет или мюсли, можно любую кашу. На обед — крупяной суп, нежирное мясо или отварные овощи. На полдник побалуйте себя сухофруктами. Ужин должен быть легким: блюда из стручковой фасоли или горошка.

ЗОЛОТО ЛУЧШЕ СНИМАТЬ С СЕБЯ НА НОЧЬ

Исследование, проведенное в Канаде, показало, что золотые украшения могут спровоцировать тяжелую депрессию у людей с неустойчивой психикой. Драгоценный метал, соприкасаясь с кожей, возбуждает нервную систему, замедляет обмен веществ, способен вызвать приступы тревожности. Ученые не призывают отказываться от украшений, однако рекомендуют снимать их на ночь. Эпилептики должны быть особенно осторожными, надевая на себя золото: сильный блеск драгоценного металла способен вызвать приступ.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Моей дочери Светлане 35 лет. Шесть лет назад у нее умер муж. Осталась одна с тремя детьми: старшей дочери 13 лет, сыну 10, младшему сыночку 8 лет. Может, в Ставропольском крае найдется молодой человек, оказавшийся в такой же ситуации, как моя дочь? Только вот она не терпит пьющих мужчин.

Без подписи, Кировский р-н, Ставропольский край, тел. 8-903-445-94-11

***

55 лет, рост 170 см, инвалид III группы по общему заболеванию. Вредных привычек минимум. Неплохая хозяйка, но по дому все делать веселее вместе. Очень хочу расстаться с одиночеством и встретить родственную душу — мужчину, который оценит мою теплоту, искренность и ласку, с которым хотелось бы прожить оставшуюся жизнь, чтобы были общие интересы. Так не хватает сильного и надежного мужского плеча! Жизнь коротка, не теряйте времени, звоните! Может, я ваша судьба? Альфонсов, тунеядцев и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Галина, Ставрополь, тел. 8-961-449-00-54

***

Живу с больной матерью, за которой надо ухаживать. Для постоянного проживания к нам, в сельскую местность, приглашаем спокойную православную женщину 55-60 лет, которая осталась без жилья, возможно, беженку с Украины.

Ирина Николаевна Захарова, ул. Трудовая, 1, д. Старая Ципья, Балтасинский р-н, Татарстан, 422243, тт. 8-917-939-74-28, 8 (84368) 3-42-93 (дом.)

Мне 65 лет. Предлагаю помощь по хозяйству одиноким пожилым и больным людям, которым трудно решать бытовые проблемы. Доброта приветствуется. Проживание по договоренности. Интим не предлагать.

Ульянова (для Надежды), ул. Лермонтова, 112, ст. Темиргоевская, Курганинский р-н, Краснодарский край, 352403, тел. 8-962-865-49-68

***

Мне 66 лет. Перенесла страшное горе: погибла дочь, внуков забрали, и я осталась одна. Есть еще две дочери, внуки, но у них свои семьи, дети и работа. Приходят когда-никогда. Была семья, работа, а теперь третий месяц день и ночь плачу, схожу с ума от горя и одиночества. Может, кто-то из мужчин 65-72 лет согласится ко мне приехать? Жду писем от непьющих и незлых.

С. И. Лукьянова, ул. Заречная, 27, ст. Барсуковская, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357032

***

65 лет, рост 160 см, в меру полная. Русская, вдова, по гороскопу Весы. Уживчивая, надежная, спокойная, веду здоровый образ жизни. Согласна переехать к одинокому, несудимому, нескупому мужчине, у которого есть свой дом с удобствами и садом. Хочется спокойно жить вместе, пить чай в саду, выращивать цветы и овощи, беречь друг друга. Переезд возможен в пределах Пензенской области или ближайших областей.

Андрей Семенко, Ростовская обл.

Любовь Михайловна, Пенза, тел. 8-964-867-15-73

69 лет, рост 167 см, вес 80 кг. Добрая, спокойная, чистоплотная, подвижная, без вредных привычек. Дети выросли, живут своими семьями — благополучно и независимо от меня. Познакомлюсь с вдовцом до 80 лет, не зависимым от детей, спокойным, непьющим, добрым, желательно из сельской местности, но только из Волгоградской области. Согласна на переезд.

Надежда Карповна, Волгоград, тел. 8-961-079-26-45

***

Для дружеского общения ищу одиноких людей, желательно из Кисловодска.

Татьяна Викторовна Косова, ул. Линейная, 4, Кисловодск, Ставропольский край, 357746, тел. 8 (87937) 2-06-04 (дом.)

МУЖЧИНЫ

33 года, рост 160 см, вес 59 кг, инвалид детства II группы (олигофрения). Люблю животных, природу. Живу с родителями в Воронеже. С ними хорошо, но так хочется, чтобы рядом был человек, с которым можно делить радость и горе. Хочу любить и быть любимым. Познакомлюсь с порядочной женщиной, которая примет меня таким, какой есть, желательно из Воронежской области. Пьющих и судимых прошу не беспокоить.

Олег, Воронеж, тел. 8-952-103-27-99

***

38 лет, инвалид III группы. Вдовец, воспитываю сына (11 лет). Для создания семьи познакомлюсь с порядочной, хозяйственной женщиной до 40 лет, можно инвалидом II-III группы, с весом до 80 кг.

С. А. Лихацкий, ул. Деповская, 53, Краснодар, 350040, тел. 8-918-021-96-61

***

39 лет, инвалид III группы. Добрый, порядочный, без вредных привычек, курю. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с доброй, порядочной, ласковой женщиной. Жду тебя с нетерпением, вторая половинка!

Тихон, Ставрополь, тел. 8-918-746-83-48

***

49 лет, инвалид II группы (слегка заикаюсь). Без вредных привычек, спокойный, вежливый. Живу в сельской местности, материально и жильем обеспечен. Не работаю, есть небольшое хозяйство. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочной женщиной, можно инвалидом II или III группы, согласной на переезд ко мне.

Андрей Семенко, ул. Пролетарская, 31, кв. 7, с. Кулешовка, Азовский р-н, Ростовская обл., 346779, тел. 8-908-506-74-92

***

64 года, рост 160 см, вес 70 кг. Не пью, не курю. По специальности строитель, могу в квартире сделать ремонт. Бывший воспитанник детского дома. Жилья своего нет, но и на чужое не претендую, и прописка мне не нужна (у меня есть ленинградская). На сегодняшний день снимаю жилье. Устал от одиночества, хочется найти женщину, которая примет меня таким, какой я есть. А я приму ее такой, какая она есть. Не люблю предательство и вранье. До конца своей жизни хочу любить и быть преданным одной женщине, заботиться о ней, помогать во всем и в трудную минуту протянуть руку помощи. Одиночество похоже на смерть, и, пока мы живы, надо нести людям добро, свет и тепло. Познакомлюсь со стройной, некурящей и непьющей женщиной 50-55 лет, ростом 150-155 см. Готов переехать и начать новую жизнь. Большое расстояние со своей пенсией не потяну, а вот Ставропольский край мне подойдет.

Ф. А. Абдрахманов, ул. Гагарина, 92, кв. 3, Георгиевск, Ставропольский край, 357820

***

67 лет, рост 166 см, вес 63 кг. Я русский, беженец из Грозного, где во время войны в Чечне потерял семью и жилье. Вот уже много лет не могу найти себе жену или хотя бы спутницу жизни, так как мне уже немало лет. К тому же я инвалид III группы (общее заболевание). Руки, ноги есть, зрение неплохое (читаю без очков), без вредных привычек. Сам готовлю себе еду и выполняю всю работу по дому и огороду. Своего дома нет, живу у сестры, хотя в ближайшее время миграционная служба должна предоставить жилье, но когда это случится, неизвестно. Для совместной жизни познакомлюсь с порядочной женщиной без вредных привычек.

Анатолий, д/в, п/уд. 175396, п/о, ст. Советская, Кировский р-н, Ставропольский край, 357329

***

76 лет, вдовец. Живу один, идти в стардом не хочу, да и пока не совсем беспомощен. А вот одиночество и волчья жизнь уже невмоготу. У нас в стране много людей, желающих найти приют, особенно это усилилось из-за потока беженцев с Украины... Все же надеюсь обрести семейное счастье. Жду писем от порядочных, одиноких женщин пенсионного возраста.

Анатолий Владимирович Чугунов, ул. Гагарина, 11/1, пос. Новоспицевский, Грачевский р-н, Ставропольский край, 356255

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать их номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам в гости приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Мужчина же не баран, чтобы его по весу и росту выбирать!

Мне 70 лет. Вроде старая, но сердце молодое — не согласна жить в одиночестве. У меня большая семья — 5 дочек, 12 внуков и 6 правнуков. Муж умер 3 года назад. Живу в новом районе, где идет застройка пустыря, в своем доме со всеми удобствами, есть сад. У детей свои дела, проблемы, приезжают редко, соседей поблизости нет, и я совсем одна. В общем, у меня волчья жизнь. Не хочу детям мешать. Надо работать над своей личной жизнью.

Не хочу писать о весе, росте, пенсии и вредных привычках, так как что-нибудь все равно будет не так. К тому же мужчина не баран, чтобы его по росту и весу выбирать. Конечно, и это важно, но необязательно. Естественно, в 70 лет нет спартанского здоровья, я его и не требую. Если мужчина будет моложе меня, — пожалуйста! Но все в меру. Жду звонков и писем из Ростовской области или Краснодарского, Ставропольского края, поближе ко мне.

Галина Петровна Цанкова, д/в, почтамт, ст. Старочеркасская, Ростовская обл., 346701, тел. 8-928-775-91-21

Эндокринол – негормональное средство для щитовидной железы!

Задумывались ли вы о том, что затяжная усталость, плохое настроение, лишний вес могут говорить о сбоях в работе щитовидной железы?

Чтобы не допустить таких сбоев, принимайте негормональное средство – Эндокринол на основе лапчатки белой, которое производится Эвалар по международному стандарту качества GMP[1].

Из 100 видов лапчатки только одна - лапчатка белая - способствует поддержанию нормальной работы щитовидной железы и именно она выращивается на плантациях Эвалар в предгорьях Алтая и входит в состав Эндокринола.

Эндокринол выпускается в двух формах: капсулы[2] и крем-гель. Капсулы Эндокринол поддерживают работу щитовидной железы, ее размер и структуру, устраняя затяжную усталость, плохое настроение и лишний вес.

В качестве дополнения используйте крем-гель Эндокринол с экстрактами лапчатки, льнянки и звездчатки. Вместе с капсулами он создает оптимальную концентрацию активных веществ растений в области щитовидной железы.

Поддерживайте здоровье щитовидной железы с помощью Эндокринола, и Вы забудете об усталости, плохом настроении и лишнем весе!

Эндокринол Эвалар – выбор миллионов россиян![3].

Эндокринол абсолютно доступен по цене: средняя цена упаковки капсул от 150 рублей, что выгодно по сравнению с аналогом - от 1900 рублей.

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP[1].

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

www.evalar.ru

БАД. Реклама. *Капсулы Эндокринол БАД №1 аптечном рынке растительных средств (БАД) для щитовидной железы в натуральном выражении по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013 и I полугодие 2014 г.

Влипли в историю

Величайший в истории физик-теоретик Эйнштейн считал самой бестолковой вещью человеческого гардероба носки. Он не понимал их смысла, тем более что они постоянно рвались. Однажды Эйнштейн навсегда отказался их носить. Но для того чтобы не выглядеть глупо на светских собраниях, он всегда надевал высокие ботинки.

Безумный римский император Калигула однажды принял решение объявить войну богу морей Посейдону. Он приказал своим солдатам беспорядочно бросать свои копья в воду.

Французский писатель Виктор Гюго является автором самого короткого письма. Желая узнать у продавца, как расходится его роман «Отверженные», он написал ему: «?».

ЗВЕРЬЁ МОЁ!

НА ВСЕ ЛАПЫ МАСТЕР!

Пес Лимон из города Тары, Омской области, прославился своими необычными способностями. Сначала он помогал хозяевам собирать картошку, теперь помогает приносить домой воду с колонки, причем научился сам ее наливать, нажимая на рычаг передними лапами. Необычные способности Лимон начал проявлять, когда ему еще не было и года.

Хозяйство у семьи большое, так что помощники край как нужны! Чтобы трудолюбивый пес не испортил зубы, хозяин собаки оснастил ведра резиновыми ручками. Помимо картошки и воды, Лимон помогает носить в дом и баню дрова. А зимой еще и таскает санки с ребятишками. Лучшая для него награда за усердие — покататься с хозяином на машине.

РАССКАЗИКИ

Терапевт спрашивает пациентку: «Бабушка, я вас обследовал, вы здоровы. Объясните еще раз, на что вы жалуетесь?» — «Да задыхаюсь я». — «А когда?» — «Когда автобус догнать не могу».

Решила бабка деда соблазнить: «Дед, а дед, а твой барбос еще гавкает?» — «Гавкает». Утром после ночи бабка разочарованно: «А говорил, что он у тебя еще гавкает». — «Да он гавкает, только из будки не вылезает...»

Дед спит в кресле, громко похрапывая и посапывая. Внук подходит к нему и давай вертеть пуговицу на его пиджаке. «Ты что делаешь?» — спрашивает бабушка. «Хочу поймать другую волну!»

ОЙ!

Круто сказано!

● В московском зоопарке рацион ежика — 84 рубля в сутки, осла — 87 рублей. Потребительская корзина россиянина — 86 рублей в сутки. Уже не ежик, но еще не осел...

● У 93% людей есть мечта, которую можно легко осуществить до конца недели, а они делают из нее мечту всей свой жизни.

● У человека нет возможности делать всем добро, но у него есть возможность никому не причинять зла...

РАССКАЗИК

Гуляет мужик с бультерьером. Навстречу женщина: «Ой, молодой человек, какая у вас собачка классная! Как ее зовут?» — «Шамту». — «Она что, любит мыться с шампунем?» — «Нет, любопытных кушает — шам ту, шам эту...»

КЛУБ ПО ИНТЕРЕСАМ

Есть люди, для которых поликлиника — что-то вроде клуба по интересам.

Поделиться симптомами, поговорить о новых лекарствах, обсудить очередной способ лечения и получить, наконец, свои законные двенадцать минут общения с участковым врачом...

В кабинет заходит пожилая женщина, которая раньше регулярно посещала поликлинику, а потом не появлялась больше месяца.

— Что-то вас давно не было видно, Клавдия Петровна, — говорит ей врач.

— Да приболела...

Анна М., Железноводск

Чрезвычайные происшествия

НА КОНЦЕРТЕ Стаса Михайлова завязалась грандиозная потасовка. Дрались «любимые» с «единственными».

В РЕСПУБЛИКЕ Саха произошла крупная по якутским меркам катастрофа. В среду вечером в 30 км от Якутска почтово-багажный олень столкнулся с товарно-пассажирскими собаками. Четырнадцать человек устали, распутывая упряжки.

ЗАБЕЖАВШИЙ на территорию больницы бультерьер вылечил троих, страдающих параличом ног, и еще двоих избавил от запоров.

ЖЕНЩИНА, КАК ХРАНИТЕЛЬНИЦА ДОМАШНЕГО ОЧАГА, ИМЕЕТ ПОЛНОЕ ПРАВО НАЛОМАТЬ ДРОВ, ЧТОБЫ И ОЧАГ ПЫЛАЛ, И МУЖУ БЫЛО НЕ СКУЧНО.

Весёлые новости

* **Пенсионер** Шкуркин дозвонился в приемную мэра и спросил: «Куда мы всей страной идем?» Пока ему ответили только, куда идет конкретно он...

* **Приняв** 250 граммов водочки, сантехник Иванов настроился на секс. Потом допил бутылку — настройки сбились и вырубились.

* **Пятиклассник** посмотрел интервью Джен Псаки и понял, как нужно отвечать у доски на вопросы учителей, когда ничего не знаешь.

* **Нобелевскую** премию по экономике вручили экономисту, придумавшему закапывать деньги в стеклянной банке!

ОТВЕТЫ НА ЦИКЛОВОРД СО СТР. 23

Трофей. Нарзан. Ливень. Киянка. Брусок. Улыбка. Булава. Педаль. Крупье. Указка. Форель. Натура. Европа. Кассир. Состав. Карета. «Аврора». Нардек. Паркур. Папуас. Шелест. Сутяга. Потеря. Сласти. Болван. Баннер. Бронза. Нанаец. Радуга. Помада. Муштра. Ураган. Аренда. Сатурн. Оборот. Начало. Задача. Ацетон. Кетгут. Атаман. Кайман. Унисон. «Илиада». Рутина. Повтор. Планка. Канада. Ногата. Гектор. Хавтан. Кличка. Колосс. Сливки. Дровни. Дворец. Сумрак. Сакура. Батута. Брокер. Брюква. Чинуша. Гренок. Трагик. Доктор. Сердце. Смушка. Шариат. Ракита. Рейтар. Юрский. Шутиха. Кратер. Караул. Конина. Реглан. Коряга. Ворота. Спевка. Трасса. Старик. Хижина. Мажара. Лучина. Речник. Калоша. Боярка. Кролик. Лепота. Сальто. Бушлат.

Детки балдеют

Шрайбен зи битте!

ПИСЬМО ИЗ ДРЕЗДЕНА

Дорогой друг!

Мое имя есть Ганс. Я имею 10 лет возраста. Мой папа имеет маленький фабрик. Там делать много разный колбаса. Папа продает на праздник колбаса очень дешева. Много людей имеют от этого радость. Утром родители говорят нам — гутен морген! Мы имеем большая семья. Моя семья любит ездить разные страны. Я хочу видеть Россия. Папа моего дедушка имеет имя Фриц. Он есть не очень юный. Он имеет 90 лет возраста. Гроссфатер Фриц видел река Волга в 1943 году. Потом он 8 лет видел Сибирь и речка Вилюй. Моя хобби — сноуборд, компьютер. Наш дом имеет 12 комнат. Наша усадьба охраняют цвай злюкен собакен. Они имеют имя Ричард и Глория. Какое хобби имеешь ты?

Дорогой русский друг! Шрайбен зи битте своя семья. Какие страны видеть твоя семья. Какая недвижимость имеет твой папа. Какая есть марка вашего авто. Какая скорость авто на автобане.

Жду ответа. Много тебе счастья!

Твой друг Ганс.

ПИСЬМО ИЗ РОССИИ

Привет, Ганс!

Мое имя Федя. Мне тоже 10 лет. Наш маленький дом стоит на краю села. Этот дом построил дедушкин папа. В нем много комнат, но нет перегородок. Летом мы с пацанами ловим рыбу. Наша речка называется Вобля. Видимо, раньше в ней было много рыбы...

У нас тоже две собаки — Геринг и Холера. Это мама моего деда Паши их так назвала. Деда Пашу она зовет Пауль, а поросенку дала имя Борман. Гроссмуттер Симе 92 года. У нее самая большая пенсия в районе. «Зондеркоманда пришла», — ворчит прабабушка на родню. Они в день пенсии всегда приходят в гости. Из всех нас она одна побывала за границей. Дошла до самого Берлина в 1945 году. А муж, по ее рассказам, был сбитый летчик. На память от него осталась губная гармошка, и потом родился Паша — Пауль. Сейчас баба Сима на ней не играет, зубов нет. Она слушает пластинку «О, майн либер Августин...» и курит «Беломор».

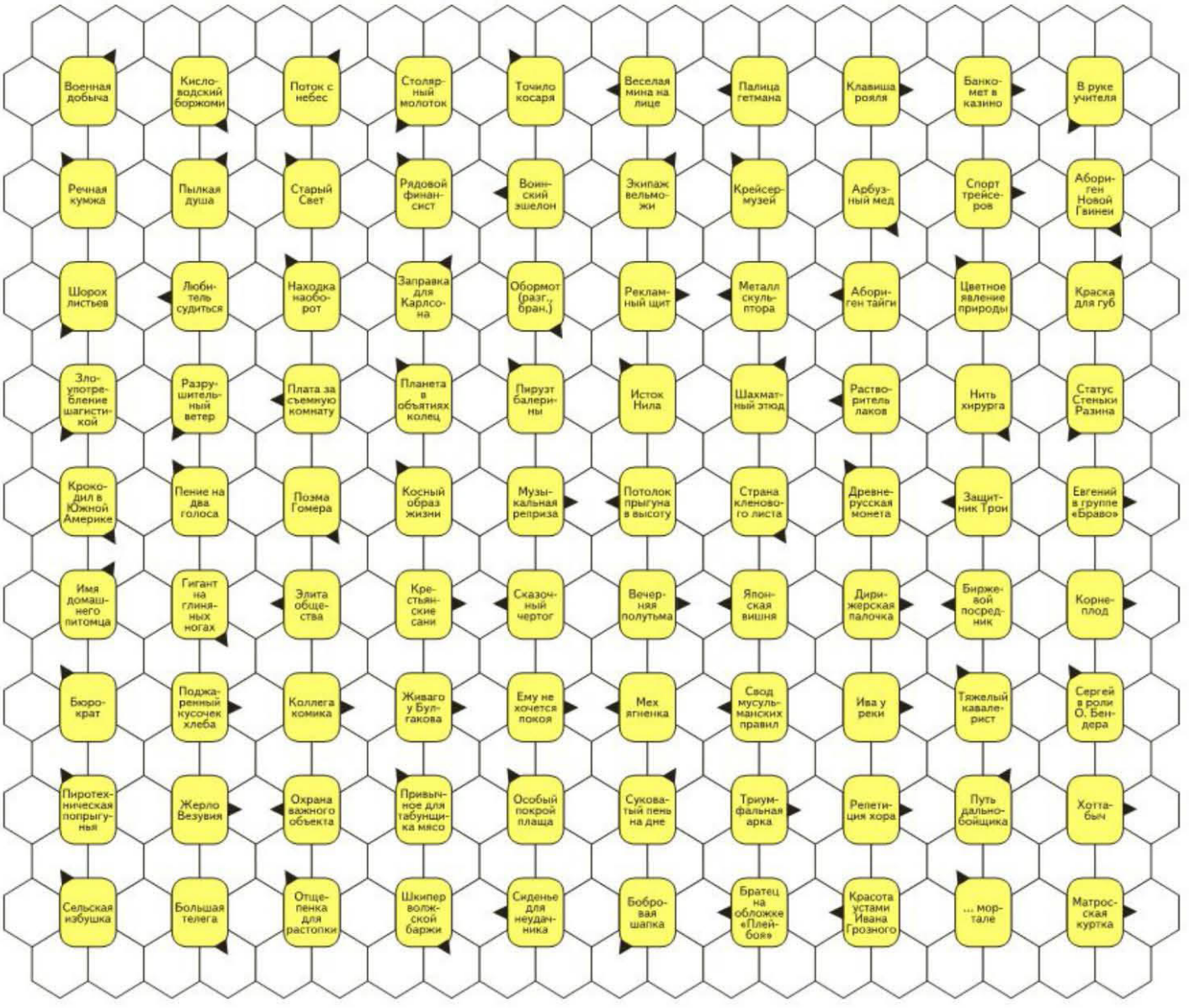
Мой фатер тоже имеет недвижимость — жену. Он так всем о маме говорит. Марка нашего авто — колхозный трактор. На нем удобно ездить в соседнее село за продуктами. Автобани у нас нет. Баня самая обычная, топится по-черному. Это у вас там говорят — гутен морген. А у нас что ни морген — то никакого гутен!

Шрайбен зи битте, Ганс, какие оценки у тебя? У меня по немецкому одни пятерки. Учителя удивляются, откуда такие способности.

Твой друг Федя.

Наталья Бахтина, Коряжма

Военная добыча
Кисловодский боржоми
Поток с небес
Столярный молоток
Точило косаря
Веселая мина на лице
Палица гетмана
Клавиша рояля
Банкомет в казино
В руке учителя
Речная кумжа
Пылкая душа
Старый Свет
Рядовой финансист
Воинский эшелон
Экипаж вельможи
Крейсер-музей
Арбузный мед
Спорт трейсеров
Абориген Новой Гвинеи
Шорох листьев
Любитель судиться
Находка наоборот
Заправка для Карлсона
Обормот (разг., бран.)
Рекламный щит
Металл скульптора
Абориген тайги
Цветное явление природы
Краска для губ
Злоупотребление шагистикой
Разрушительный ветер
Плата за съемную комнату
Планета в объятиях колец
Пируэт балерины
Исток Нила
Шахматный этюд
Растворитель лаков
Нить хирурга
Статус Стеньки Разина
Крокодил в Южной Америке
Пение на два голоса
Поэма Гомера
Косный образ жизни
Музыкальная реприза
Потолок прыгуна в высоту
Страна кленового листа
Древнерусская монета
Защитник Трои
Евгений в группе «Браво»
Имя домашнего питомца
Гигант на глиняных ногах
Элита общества
Крестьянские сани
Сказочный чертог
Вечерняя полутьма
Японская вишня
Дирижерская палочка
Биржевой посредник
Корнеплод
Бюрократ
Поджаренный кусочек хлеба
Коллега комика
Живаго у Булгакова
Ему не хочется покоя
Мех ягненка
Свод мусульманских правил
Ива у реки
Тяжелый кавалерист
Сергей в роли О. Бендера
Пиротехническая попрыгунья
Жерло Везувия
Охрана важного объекта
Привычное для табунщика мясо
Особый покрой плаща
Суковатый пень на дне
Триумфальная арка
Репетиция хора
Путь дальнобойщика
Хоттабыч
Сельская избушка
Большая телега
Отщепенка для растопки
Шкипер волжской баржи
Сиденье для неудачника
Бобровая шапка
Братец на обложке «Плейбоя»
Красота устами Ивана Грозного
... мортале
Матросская куртка



АДЕНОМА? ПРОСТАТИТ? ПРОБЛЕМЫ С ПОТЕНЦИЕЙ?
Вот решение - ПОЛЬЗУЙТЕСЬ!

Давно не даёт покоя аденома простаты. Перепробовал массу разных таблеток — толку почти никакого, а побочные эффекты дают о себе знать. Что может помочь в такой ситуации, подскажите?

Гаврилин В.Н., Калязин

Выход из положения на самом деле недавно нашли. А если точнее, выход изобрели! В области лечения заболеваний предстательной железы в России случилась практически незамеченная революция. Недавно учёным Санкт-Петербурга удалось создать прибор, который в 91,9%* случаев справляется с простатитом и аденомой предстательной железы и в 100%* случаев улучшает потенцию! Уже во время первого сеанса с «ЭРЕТОН» вы можете почувствовать прилив мужской силы. Можете избавиться от боли при мочеиспускании и других мужских «неприятностей». А как меняются отношения с женой? Когда она наконец-то снова видит перед собой настоящего мужчину - это просто потрясает!

Почему так эффективен «ЭРЕТОН»? Пожалуй, впервые домашний прибор смог показать результаты, сравнимые с профессиональным медицинским оборудованием урологических клиник. «ЭРЕТОН» совершил квантовый скачок в лечении благодаря использованию передовой технологии воздействия на предстательную железу пациента. Импульсы биполярного тока прямоугольной формы, усиленные «умной» микровибрацией и магнитным потоком, дали ошеломительный результат. Прямое воздействие на простату и два режима формирования импульсов тока позволили добиться не только восстановления работы простаты, но и улучшать потенцию. И всё это в комфортных, домашних условиях.

Так при каких заболеваниях можно использовать «ЭРЕТОН»?

Вот официальные показания к применению :
- **гиперплазия (аденома) предстательной железы**
- **хронический простатит**
- **простатоцистит**
- **эректильная дисфункция**
- **отсутствие или потеря сексуального влечения**
- **синдром хронической тазовой боли**
- **простатодиния**

Закажите «ЭРЕТОН»:
8-800-555-62-72, 8(937) 873-52-55
(8.00-20.00, время московское, звонки по РФ бесплатные)
433504, г. Димитровград, а/я »ЭРЕТОН», Б-31
Цена «ЭРЕТОН» ~~11990~~ руб. до 28 февраля 2015 года **6990** руб.
+ 550 руб. доставка Почтой России + почтовый сбор. Оплата при получении.
www.ereton.ru

Результат или возврат денег!**

РЕКЛАМА 00467

* на основании протокола № 27/11 от 16.10.2011 г. СП КК ФГУ «НМХЦ» им. Н. И. Пирогова. **Подробности по телефону 8 (937) 873-52-55
ИП Пономарев Александр Юрьевич ОГРН 3087305226600012. РУ МЧСР 2012/13666 от 24.02.2012 г.

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Час пик

ТРОЛЛЕЙБУС БИТКОМ НАБИТ ПАССАЖИРАМИ. ОСТАНОВКА. ВОДИТЕЛЬ ОТКРЫЛ ДВЕРИ, НО ЗАБЫЛ О ЗАДНЕЙ.

Один пассажир, который стоял у задней звери, истошно закричал водителю, чтобы тот открыл заднюю дверь. Дверь не открывается.

Тогда мужик стал протискиваться к средней двери. Но не успел. Водитель закрыл двери и тронулся. Пассажир снова закричал, чтобы остановили и открыли двери. Троллейбус, отъехав от остановки несколько метров, остановился, водитель открыл, но уже заднюю дверь. А пассажир возле средней двери, и вернуться к задней у него нет возможности. Он опять кричит и требует открыть ему среднюю дверь. Водитель закрывает заднюю дверь и трогается. Пассажир, весь красный от обиды, опять орет водителю, чтобы он, сволочь, остановился и открыл среднюю дверь. Троллейбус снова останавливается, водитель открывает среднюю дверь. Чтобы пропустить мужика, из автобуса выходит парень, который стоял возле двери. Едва студент оказался на улице, дверь закрылась, и троллейбус тронулся.

Мужик, которому надо выйти, по-прежнему в салоне. Парень, который оказался на улице, в шоке. Он и так еле втиснулся! Мужик снова закричал, чтобы водитель остановил троллейбус. Водитель поворачивает за угол, останавливает и открывает среднюю дверь. Бедный мужик наконец выходит, а парень, оставшийся на улице, догоняет троллейбус и пытается в него влезть. Водитель нервничает: средняя дверь не закрывается, половина студента торчит на улице. Он выбежал на улицу и собственноручно стал заталкивать студента.

В это время к троллейбусу подбежал огромный мужик. Со словами «Слава богу, успел!» он затолкнул в троллейбус и студента, и водителя и сам влез...

РАССКАЗИК

В переполненный автобус прорывается боевая бабулька, встает перед сидящим мужиком и громко спрашивает: «И на какое место мне сесть?!» Мужик от неожиданности вздрагивает, фокусирует на ней не очень трезвый взгляд: «Ну, садись как все — на заднее!»

Гороскоп с 18 февраля по 3 марта

Положив руку на сердце, простите себя и всех вокруг

ОВЕН Источником тревог станут детки — и большие, и маленькие. Сохраняйте рассудительность, станьте глыбой спокойствия — детишки тонко чувствуют настроение взрослых. Избавиться от простуды поможет такое средство. Залейте стаканом кипятка 100 г изюма и настаивайте 10 минут. Отожмите, смешайте настой с 1 ст. ложкой лукового сока. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

При атеросклерозе отожмите из свеклы сок, выдержите в холодильнике не менее 2 часов и пейте по 1/3 стакана за 20-30 минут до еды.

ТЕЛЕЦ События будут толкать вас на необдуманные поступки, а вы не поддавайтесь! Спокойно созерцайте происходящее вокруг и делайте выводы, но не принимайте важных решений. Обратите внимание на десны. Чтобы уменьшить их кровоточивость и укрепить, смешайте самую мелкую соль с медом в равных пропорциях. Этой пастой указательным пальцем протирайте зубы и втирайте ее в десны 1-2 раза в неделю.

БЛИЗНЕЦЫ Не ввязывайтесь в конфликты, как от огня бегите от выяснения отношений. Чаще выбирайтесь на свежий воздух. Отдыхайте вволю, спите, почаще балуйте себя вкусненьким. Тем, кто постоянно мерзнет, советуем начинать день с необычной зарядки. Энергично разотрите ладони и потяните ушные раковины большими и указательными пальцами вниз, затем сожмите мочки на несколько секунд.

РАК Судьба будет посылать испытания. Вас попытаются втянуть в непонятные аферы, причем под самым благовидным предлогом. Не верьте жалобам и обещаниям! Помогайте только тем, кто действительно нуждается в помощи. Если вы страдаете гипотонией, рекомендуем пить луковый отвар. Вымойте пару луковиц вместе с кожурой, залейте 1 л воды и добавьте 100 г сахара. Варите 15 минут на маленьком огне и пейте в течение дня по 1/2 стакана.

ЛЕВ Положив руку на сердце, простите себя и окружающих, отпустите неприятности, забудьте о прошлых неудачах и ни о чем не жалейте. Это самое главное! Вас замучили сонливость, раздражительность, сухая кожа и потрескавшиеся губы? Это признаки зимнего авитаминоза. Попробуйте пить 1 стакан апельсинового сока или съедать 1 апельсин в день.

ДЕВА Дни будут пропитаны нежностью и божественным вдохновением. Будет чем согреть душу в пору морозов и студеных ветров. Даже самое грустное лицо тронет улыбка, а холодное сердце растопит доброе слово или заботливый взгляд. Поднять тонус и повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и инфекциям поможет зеленый чай с аптечной настойкой женьшеня. Капните в чашку с чаем 5-7 капель — этого достаточно.

ВЕСЫ Стоит пересмотреть круг знакомых: не много ли вокруг вас людей, с которыми вы общаетесь только по привычке? Настало время расстаться с ними. На их место придут те, с кем вам будет по-настоящему интересно. На случай бессонницы: если не будут давать уснуть собственные мысли и тревоги, перечислите их на бумаге, а рядом — возможные пути решения. Затем ложитесь спать. Это освободит голову от тяжелых размышлений.

СКОРПИОН Ваша задача — преодолеть сомнения и неуверенность в себе. Определившись в своих желаниях, вы легко их исполните. Возможно, кто-то обидит вас. Будьте готовы к этому. И если уж очень станет тошно, поплачьте. Уйдите туда, где вас никто не видит, и порыдайте от души. Слезы принесут не только душевное успокоение, но и выведут из организма вредные вещества.

СТРЕЛЕЦ Вы погрязли в делах, разобраться с которыми не в состоянии? Чтобы справиться с ситуацией, перестаньте хвататься за все подряд и призовите на помощь друзей — они помогут принять правильное решение. Рекомендуем укреплять иммунитет. Для этого смешайте в равной пропорции измельченные грецкие орехи, курагу, изюм и лимоны, залейте медом. Ешьте по 1 ст. ложке после завтрака.

КОЗЕРОГ На смену суматохе, царившей до этого в вашей жизни, пришли, наконец, спокойствие и размеренность. Вы будете наслаждаться привычной работой и домашними делами. Тем, у кого часто бывает повышенное давление, рекомендуем с утра выпивать стакан заваренных ягод калины с добавлением 15 капель настойки эхинацеи.

От изжоги залейте 1/2 стакана геркулеса 1,5 стакана воды и варите на среднем огне 15 минут. Добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте и съешьте утром натощак.

ВОДОЛЕЙ Ваша энергия буквально бьет ключом! У вас такое чувство, что вы без труда коня на скаку остановите и горы свернете. Воспользуйтесь ситуацией, и результат не заставит себя долго ждать. Поясница — ваше самое уязвимое место. При появлении болей смешайте 1 ст. ложку нашатырного спирта, 3 ст. ложки воды и 1 чайн. ложку меда. Замесите тесто, лучше из ржаной муки, сделайте лепешку, раскатайте, приложите к пояснице и утеплите. Держите сколько можете.

РЫБЫ Вам уже давно хочется что-то изменить в своей жизни, но вы боитесь, что перемены не пойдут на пользу. Чтобы выбрать правильный путь, не слушайте советов, которые посыпятся на вас как из рога изобилия. Лучше серьезно все обдумайте или обсудите проблему со своими близкими. Если начнется насморк, помогут сухие веточки чеснока. Как только защекочет в носу, подержите стебелек над огнем, сдуйте пламя и вдохните дым через нос.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)	Объединенный каталог «Пресса России»	Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
31670	42404	53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

- ✓ **Болит спина** БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА ИЛИ ОСТЕОХОНДРОЗ?
- ✓ **По просьбам читателей** КАТАЛОГ ЗА 2014 ГОД.
- ✓ **Опущение почек** КОГДА ПОРА ИДТИ НА ОПЕРАЦИЮ.
- ✓ **На приёме у гинеколога** КАК ПОНЯТЬ, ЧТО БОЛИТ ЯИЧНИК.

Как снизить риск инфарктов и инсультов?

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, образуя холестериновые бляшки. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться инфарктом или инсультом, от которых ежегодно в России умирает более миллиона человек[1].

Чтобы уменьшить риск инфарктов и инсультов, скажите холестерину — НЕТ! Принимайте Атероклефит от компании Эвалар — безрецептурное лекарство для снижения уровня холестерина. Атероклефит — полностью натуральное лекарство на основе экстракта красного клевера. Его особые вещества (флавоноиды) блокируют лишний холестерин и выводят его из организма. Лечебное действие Атероклефита заключается в том, что он переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности) — вот почему при курсовом приеме Атероклефита общий уровень холестерина снижается.

Кто находится в зоне риска?
- люди старше 45 лет
- те, у кого в рационе присутствуют жирные и жареные продукты, яйца, фастфуд
- те, у кого анализ крови показал холестерин выше нормы

Принимайте Атероклефит — пусть уровень холестерина всегда остается в норме. Холестерин в норме — это чистые сосуды, а значит, здоровое сердце. Атероклефит — фитотерапия от Эвалар!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru.
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
[1] http://www.moemedclinic.ru/news/5588

Эвалар

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-85
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@yahoo.it.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-11485 от 10.02.2000г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65) Тираж 181447 экз. Заказ 158. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 18.02.2015 г. Подписано в печать 17.02.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Допл. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресса» (г. Алматы), ООО «АРТИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 226502 экз.

12+